



BACHELORARBEIT

Frau
Kristina Kober

Physische Anforderungen im Frauenfußball

2012

BACHELORARBEIT

Physische Anforderungen im Frauenfußball

Autorin:

Kristina Kober

Studiengang:

**Gesundheitsmanagement/Prävention,
Sport und Bewegung**

Seminargruppe:

GM09w2-B

Erstprüfer:

Herr Prof. Dr. phil Ludwig Hilmer

Zweitprüfer:

Frau Dr. Nadja Schott

Einreichung:

Mittweida, den 23.07.2012

BACHELOR THESIS

physical requirements in women`s soccer

author:

Kristina Kober

course of studies:

**Health management/prevention,
sports and exercise**

seminar group:

GM09w2-B

first examiner:

Mr. Prof. Dr. phil Ludwig Hilmer

second examiner:

Mrs. Dr. Nadja Schott

submission:

Mittweida, den 23.07.2012

Bibliografische Angaben:

Kober, Kristina:

Physische Anforderungen im Frauenfußball

physical requirements in women`s soccer

67 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences, Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2012

ABSTRACT

Der Sport nimmt einen großen Platz in unserer Gesellschaft ein. Allen voran der Fußball, welcher seit Jahrtausende in Deutschland zu den beliebtesten Sportarten gehört. Seit 1990 wurde in Deutschland eine Frauen-Bundesliga eingeführt. Von dieser Zeit ab, wurde der Frauenfußball populärer und die Akzeptanz wuchs stetig weiter an. In der heutigen Zeit wird auch im Frauenfußball die Medienpräsenz immer größer und somit wird der Bekanntheitsgrad der Spielerinnen auch gesteigert. Die Folge ist, dass der Druck und die Anforderungen an die Spielerinnen immer größer werden. Jede Spielerin ist in ihrer Persönlichkeit sonderbar. Deshalb kann es zu unterschiedlichen Auswirkungen kommen, wie jede einzelnen Spielerinnen mit zusätzlichen Belastungen oder neuen Umständen zu Recht kommt. Deshalb können diese wachsenden Ansprüche immensen Einfluss auf die Leistungen haben. Jede Spielerin kann diese positiv wie auch negativ aufnehmen, um die Leistung zu fördern oder sie zu hemmen. In dieser Arbeit wird auf die Gefühle und Gedanken, sowie das Athletenverhalten unter anderem in kritischen (Spiel-)Situationen eingegangen. Um dies herauszufinden wurde ein Fragebogen entworfen, welcher Ausschluss über das kognitive Befinden und dem Verhalten der Sportlerinnen in verschiedenen Situationen geben soll. Grundlagen für diesen Fragebogen sind bestimmte Leistungskomponenten zu diesen sich Komponenten von kritischen (Spiel-)Situationen fügen. Bei der Auswertung werden wir feststellen können, wie unterschiedlich Sportlerinnen auf verschiedene Situationen reagieren und welche psychische Stärken Frauen im Fußball besitzen können und müssen, um erfolgreich zu sein. Des Weiteren wird man ein unterschiedliches Resultat erlangen, wie sich die den verschiedenen Positionen im Fußball auf die jeweilige Persönlichkeit auswirken lässt.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	IV
Inhaltsverzeichnis	V
Abbildungsverzeichnis	VI
1. Einleitung	1
1.1 Problemstellung und Zielsetzung	1
1.2 Aufbau der Arbeit	2
2. Leistungsrelevante psychologische Faktoren im Fußball	3
2.1 Konzentration	3
2.2 Angst	7
2.3 Selbstvertrauen	11
2.4 Teamfähigkeit	15
2.5 Stressbewältigung	19
2.6 Coachability	26
2.7 Selbstwirksamkeit	31
2.8 Emotionale Beanspruchung	34
2.9 Leistungshandlung	38
3. Methode	42
3.1 Stichprobenbefragung	42
3.2 Instrumente	43
3.3 Untersuchungsdurchführung	46
3.4 Datenanalyse	57
4. Ergebnisse	59
5. Diskussion	66
Literaturverzeichnis	VIII
Anhang	XIV
Eidesstattliche Erklärung	XXVIII

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Formen der Aufmerksamkeit nach Nideffer

Schaubild 1: Aufteilung der Positionen

Schaubild 2: Kaderzugehörigkeit

Schaubild 3: Leistungskomponenten von Kreisligaebene - Regionalligaebene

Schaubild 4: Leistungskomponenten von Bundesebene - International

Schaubild 5: Kritische (Spiel-)Situationen Kreisligaebene - Regionalligaebene

Schaubild 6: Kritische (Spiel-)Situationen Bundesebene - International

Schaubild 7: Leistungskomponenten der verschiedenen Positionen

Schaubild 8: Kritische (Spiel-)Situationen der verschiedenen Positionen

Schaubild 9: Somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen
Kreisligaebene - International

Schaubild 10: Somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen

Schaubild 11: Prozentuale Darstellung somatische Angst, Besorgnis und
Konzentrationsstörungen

Schaubild 12: Positionsspezifische Darstellung

Tabelle 1: Normbereiche der Leistungskomponenten

Tabelle 2: Normbereiche der kritischen (Spiel-)Situationen

Tabelle 3: Normbereiche der positionsspezifischen Leistungskomponenten

Tabelle 4: Normbereiche der positionsspezifischen kritischen (Spie-)Situationen

Grafik 1: Ergebnisse der Leistungskomponenten

Grafik 2: Ergebnisse der kritischen (Spiel-)Situationen

1. Einleitung

1.1 Problemstellung und Zielsetzung

In der heutigen Gesellschaft nimmt der physische und psychische Druck in allen Bereichen, ob es in der Schule, im Studium, auf der Arbeit oder im Leistungssport ist, immer mehr zu. Viel mehr Menschen leiden an einem Burn-out oder befinden sich nur noch im Stress. Speziell im Sport, vor allem im Fußball wächst der Druck. Der Fußball ist die populärste Sportart und über 6 Millionen Menschen in Deutschland sind Mitglied in einem Sportverein. Leistungsfußballer/innen trainieren unzählige Stunden auf und neben dem Platz, immer wieder stehen auch unter anderem Pressetermine an. Sie werden fast auf Schritt und Tritt beobachtet, was sie im Laufe des Tages an Erledigungen durchführen. Doch nicht für alle Sportler ist dieser „tägliche Rummel“ einfach hinzunehmen. Deshalb haben schon viele, kleinere wie auch größere Bundesligavereine einen Sportpsychologen an ihrer Seite. Die mentale Stärke oder die Psyche spielen in dieser heutigen Zeit eine wesentliche Rolle. Eskalation oder Imageverluste durch Emotionsausbrüche oder Prügeleien auf dem Fußballfeld sind nichts Neues mehr. Des Weiteren kommt es immer häufiger vor, dass Sportler an Burn-out leiden und ihre Karriere frühzeitig beenden müssen. Um mit all diesen Dingen zu Recht zu kommen, bedarf es an einer gestärkten Persönlichkeit.¹

In dieser Arbeit wird man sich nicht an die männlichen Sportler wenden, sondern an die Frauen. Der Frauenfußball wächst seit 1990 stetig an und das Medieninteresse wird unter anderem immer größer. International belegt Deutschland ein Platz unter den ersten drei Mannschaften und war in den letzten Jahren die erfolgreichste Nationalmannschaft im Frauenfußball. Es gilt zu beachten, dass die Frauen jedoch noch nicht ganz so groß im Rampenlicht stehen wie die Männer. Doch was die Männer Hauptberuflich absolvieren, können nur die wenigsten Frauen von ihrem Sport leben. Somit haben viele Sportlerinnen eine Doppelbelastung. Deshalb ist es das Ziel dieser Arbeit herauszufinden, in wie weit die psychischen Anforderungen an die Frauen im Fußball sind, wie diese damit in ihrem alltäglichen Leben als Sportlerin oder als schulischen/berufstätige, die ihren Sport als zweiten Beruf ausüben, umgehen können und wie sich all das auf die Leistung auf dem Platz widerspiegelt. Des Weiteren soll die Arbeit zeigen, ob es eventuelle Unterschiede an den verschiedenen Spielpositionen auszumachen ist oder wie weit sich Frauen von ihrem Umfeld positiv oder negativ

¹ VGL: <http://www.news.de/sport/855197094/wenn-die-psyche-streikt/1/>

Beeinflussen lassen können. Es soll auch geklärt werden, ob die psychische Stärke die Leistung noch weiter steigern lassen kann oder ob sich unter anderem Angst und Konzentration auf die sportliche Leistung beziehen lassen kann. Alles in Allem ist das Ziel, das Athletenverhalten sowie die Wünsche, Gefühle und Wahrnehmungen von den Sportlerinnen aufzuzeigen, in welchen Fällen sie positiv oder negativ zu bewerten sind.

1.2 Aufbau der Arbeit

Der Aufbau meiner Arbeit besteht darin, dass im an das einleitende Kapitel mit der Problemstellung und der Zielsetzung, eine Beschreibung der wichtigsten neun Leistungskomponenten auf der heutigen Basis erfolgt, die für die am Ende stattfindende Datenanalyse zentrale Begriffe sind. Hierfür wurde ein Fragebogen entworfen, welcher Auskunft über diese Leistungsrelevanten psychologischen Faktoren speziell im Frauenfußball ermöglichen soll. Zu diesen Leistungskomponenten gehören: Emotionale Beanspruchung, Konzentration (aufgeteilt in Abschirmung wettkampfinterner und wettkampfexterner Reize), Stressbewältigung, Selbstvertrauen (aufgeteilt in Selbstwert und Umgang mit Bedrohung/Selbstzweifel), Leistungshandlung (aufgeteilt in Leistungsmotivation und Zielsetzung), Selbstwirksamkeit, Coachability, Teamfähigkeit (aufgeteilt in sozial- und aufgabenorientierte Teamfähigkeit) und Angst. Sie sind ausschlaggebend für den weiteren Verlauf dieser Arbeit. Im Anschluss daran wird in Punkt 3 die Methoden beschrieben. Hier erfolgt eine Stichprobenbeschreibung, die aufzeigen soll, welche Faktoren bei der späteren Interpretation und/oder Auswertung eine Rolle spielen. Danach werden die Instrumente, welche für die Erstellung des Fragebogens benutzt wurden, erläutert. Als nächstes wird die Untersuchungsdurchführung mit ihrer Auswertung beschrieben um somit am Ende eine Datenanalyse erfolgen zu lassen. In Punkt 4 werden nun die resultierenden Ergebnisse von Punkt 3 genauer dargestellt und interpretiert, damit schlussendlich in Punkt 5 eine kritische Diskussion über die psychischen Anforderung im Frauenfußball beleuchtet werden kann. Zu guter Letzt befindet sich im Anhang der durchgeführte Fragebogen, welcher sozusagen der Grundstein für die Durchführungen der Punkte 3,4 und 5 ist.

2. Leistungsrelevante psychologische Faktoren im Fußball

2.1 Emotionale Beanspruchung

Emotionen entstehen in zielrelevanten Situationen. Dabei können sie subjektive Erfahrungen, Gedanken und physiologische Prozesse beinhalten. Des Weiteren legen sie einen Handlungsimpuls fest, welcher zum Beispiel die Motivation sein kann. Dazu lassen sich Emotionen von der besitzenden Stimmung abgrenzen.²

Emotionen haben eine verhaltenssteuernde Wirkung, sie beeinflussen unser Handeln und setzen Handlungen in Gang. Angst, Schmerz, Erfolgs- und Misserfolgsgefühle, Stolz und Scham, Selbstsicherheit, soziale Anziehung und Ablehnung und vielfältige Formen von Stimmungen sind emotionale Vorgänge, die eng mit sportlichem Handeln verbunden sind.³

Man unterscheidet im Allgemeinen zwischen körperlicher, mentaler und emotionaler Beanspruchung. Innerhalb dieser zwei Bereiche wird nochmals zwischen der Beanspruchung bestimmter Muskelgruppen, Gedächtnis-, Wahrnehmungs- und Entscheidungsfunktion differenziert und somit bedeutet eine Beanspruchung, die in der Person stattfindenden Prozesse beziehungsweise Wirkungen von Belastungen. Für verschiedene Sportler sind die Beanspruchungen bei gleicher Belastung unterschiedlich.⁴

In allen Bereichen und in unterschiedlichen Situationen nimmt jeder Mensch seine Umwelt differenziert wahr. So ist es auch im Sport. Es betreiben unzählige Sportler verschiedene Arten von Sport, in welchen sie sich voneinander abweichen, unterschiedliche Eigenschaften haben und Situationen verschieden aufnehmen und verarbeiten. Deshalb ist die Persönlichkeit eines Sportlers ein wesentlicher Grundbaustein, um gegebenenfalls eine erfolgreiche Karriere zu haben. Die Persönlichkeit ist ein komplexes Gerüst, welches sich aus vielen verschiedenen Aspekten zusammenfügt. Dabei spielen die Wahrnehmung, das Empfinden und das

²VGL:http://www.zi-mannheim.de/fileadmin/user_upload/pdfdateien/vorlesung_psm/WinterS_2011-12/VL_Emotionsregulation_Niedtfeld_110927.pdf

³ VGL Thomas 1995, S.16

⁴ VGL:<http://www.psychology48.com/deu/d/beanspruchung/beanspruchung.htm>

Interpretieren der eigenen Umwelt eine zentrale Rolle.⁵ Alle Gedanken, Handlungen, Gefühle und Einstellungen auf verschiedene Situationen, alles was man täglich tut, glaubt und empfindet macht eine Persönlichkeit aus. In den letzten 20 Jahren hat sich jedoch das Big Five-Persönlichkeitsmodell herausgestellt. Dabei wurden fünf Faktoren, die sogenannten „Big Five“, zur Beschreibung der menschlichen Persönlichkeit verwendet. Zu diesen „Big Five“ zählen: Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, emotionale Stabilität und Offenheit.⁶

Um immer weiter nach vorne zu kommen bedarf es an vollem Einsatz im Training und im Wettkampf/Spiel, an die Anpassung eines längerfristigen Trainingsprozesses, dieser immer weniger persönlichen Spielraum offenlässt, Entsagungen im privaten Lebensbereich und vor allem im Verzicht mit anderen Freizeitaktivitäten. Der Mensch wächst also schon früh in eine gewisse Persönlichkeit hinein und hat in seinen beruflichen, schulischen wie auch in seinen sportlichen Aufgaben verschiedene Rollen zu besetzen.⁷

Emotionale Rückschläge muss vor allem der Sportler hinnehmen, wenn es um Verletzungen geht. Der Umgang mit Verletzung kann manche Sportler „ausbrennen“ lassen. Wenn er immer wieder von Null anfangen muss, um sich wieder auf sein höchstes Leistungsniveau zu bringen, ist ein großer unter anderem auch psychischer Kraftakt notwendig. Diese psychische Kraft ist mitentscheidend, ob ein Sportler einen positiven oder negativen Karriereverlauf haben wird. Psychosoziale Maßnahmen zur Vermeidung oder Bewältigung von Verletzungen setzen sowohl an der Regulation von Verhalten als auch an der psychophysiologischen Kopplung von mentalen und körperlichen Prozessen an. Dabei wird die Verhaltensregulation häufig auf emotionale (Verletzungsangst) oder motivationale (Übereifer) Faktoren bezogen. Dabei ist für den Sportler wichtig, dass er über ein „Gefühlsmonitoring“ und das Gefühl der Mitverantwortung (Compliance) verfügt oder auch entwickelt.⁸

„Erst jetzt kann ich zeigen, dass ich ein guter Fußballer bin.“

(Giovanna Elber)

Den Sportlern in Sportspielen und Kontaktsportarten muss klar sein, dass Verletzungen zum Alltag des Leistungssports gehören. Auch wenn es nur „kleine Rückschläge“ sind, ist es entscheidend, dass man nicht durch falsche Motivation,

⁵ VGL <http://www.efsport.ch/skripts/pdf-dateien/sportpsychologie.pdf>

⁶ VGL <http://www.psyreon.de/content/e480/Publikationen/persoenlichkeit.pdf>

⁷ VGL H. Gabler 1981, S.15

⁸ VGL J. Kleinert & H.-D. Hermann 2007, S.37

Angst oder Unsicherheit ein Fehlverhalten in seinen Bewegungsablauf bringt und damit eventuell schlimmere Verletzungen provoziert. Sportler müssen lernen mit Verletzungen umzugehen, nicht als Schicksalsschlag hinzunehmen sondern sie als einen starken Gegner zu sehen, den man besiegen möchte. Verletzungen sind Phänomene, die sowohl körperlich, psychisch als auch sozial geprägt sind. Besonders kommen typischen Motivationsprobleme auf den Sportler zu. Hierbei sind einige übermotiviert, erhöhen somit die Gefahr einer Verzögerung der Heilung oder einer erneuten Verletzung. Doch spielen auch Ängstlichkeit und Hemmungen große Rolle auf den Weg zur alten Stärke. Sportler sind übervorsichtig und haben Hemmungen, wieder richtig in die Belastungsreaktionen einzusteigen. Ob es sich jetzt um übermotivierte oder ängstliche Sportler handelt sei dahingestellt, jedoch haben diese Sportler unrealistische und/oder falsche Gedankenabläufe sowie eine unangemessene Emotionslage. Des Weiteren ist es von Vorteil, dass Psyche und Leistung in wechselseitigen Richtungen laufen, das heißt, dass die Psyche die körperlichen Abläufe und die körperlichen Abläufe die Psyche beeinflussen. Dazu kommen, dass Gedanken und Vorstellungen eng mit Gefühlen und Emotionen zusammenhängen. Zum Beispiel verfügt ein Sportler über Unsicherheit und Angst beim Wiedereinstieg nach seiner Verletzung. Dabei kommt es zu einer körperlichen Anspannung, welche sich zu Verkrampfungen durch seinen emotionalen Zustand der Angst führt und am Ende eine muskuläre Verspannung steht.⁹

Jedoch muss sich nicht alles auf vorhergehende Verletzungen beziehen. Als Präventionsmaßnahme ist dies alles auch zu berücksichtigen. Dazu basiert das bekannteste Modell der psychologischen Verletzungsmodelle von Williams & Andersen (1998). Bei diesem Modell handelt es sich um die durch situativen Stress ausgelösten psychischen und psychologischen Veränderungen.¹⁰ Psychologische Verletzungsprävention bedeutet daher auch, psychophysische Abläufe durch Einfluss kognitiver und emotionaler Prozesse zu regulieren. Psychische Elemente können sich von jetzt auf nachher ändern. Gefühle oder Gedanken sind schnell veränderlich. Hierfür werden drei Bereiche unterschieden:

1. Persönlichkeitsfaktoren,
2. Frühere Ereignisse und
3. Bewältigungsressourcen des Sportlers¹¹

⁹ VGL J. Kleinert & H.-D. Hermann 2007, S.43

¹⁰ VGL William & Andersen 1998

¹¹ VGL J. Kleinert & H.-D. Hermann 2007, S. 44

Die drei Faktoren haben unmittelbaren Einfluss auf den Verlauf verschiedener verletzungsbezogener Prozesse, welche für manche Sportler positiv und für manche negativ dargestellt werden können.¹²

Des Weiteren können auch verschiedene Drucksituationen, welche zu verschiedenen physischen wie auch psychischen Belastungen einwirken. So kann es zu Veränderungen der kognitiven, emotionalen und motivationalen Komponenten und koordinativen Fähigkeiten der Handlungsregulation führen. Diese Veränderungen können zum einen leistungsfördernd und zum anderen leistungssinkend sein. Psychische Belastungswirkungen werden nicht als einfache Reaktion auf Training oder Wettkampf bezogen, sondern werden durch Qualität der Belastungsverarbeitung und der Art und Weise der Auseinandersetzung mit der zu bewältigenden Aufgabe konfrontiert. Dementsprechend kann es zur psychischen Ermüdung oder psychischer Sättigung kommen. Das heißt, dass die geistige und/oder auch die körperliche Leistungsfähigkeit nachlassen und ein ärgerlicher, unlustbetonter Spannungszustand eintritt.¹³

Je erfolgsoptimistischer die Sportler sind, desto mehr spornen Erfolge an, desto weniger entmutigen Misserfolge und desto mehr wird das Training langfristig aufrechterhalten. Je misserfolgsängstlicher Sportler sind, desto mehr entmutigen Misserfolge und führen zur Bereitschaft, das Training einzustellen. Daraus lassen sich zwei Tendenzen aufstellen: zum einen die Tendenz „Hoffnung auf Erfolg“ und zum anderen „Angst vor Misserfolg“. Diese hängen jedoch von den individuellen Leistungsverhalten des Sportlers und seinem Anspruchsniveau ab. Diese Bedeutung lässt sich auf eine persönlichkeitspezifische Disposition verstehen. Das bedeutet, dass die Sportler, die die Motivation für den Erfolg haben, sich ihrer Fähigkeit entsprechend realistische Ziele stecken. Dagegen sind Misserfolgsmotivierte, die für sich schon ein Versagen zusprechen, auf leichte oder zu schwere Aufgaben ausgelegt und geben demnach schneller auf.¹⁴

Wie in Kapitel 2.3 Stressbewältigung noch deutlicher erläutert wird, definieren Lazarus/Launier (1981) den Stressbegriff als „Transaktion“ zwischen Umwelt und Person.¹⁵ Psychologischer Stress beruht darauf, wie ein Mensch/Sportler seine jeweilige Person-Umwelt Beziehung einschätzt und sie als herausfordernd, bedrohlich oder schädigend ansieht.

¹² VGL J. Kleinert & H.-D. Hermann 2007, S. 45

¹³ VGL H. Eberspächer 1993, S.281

¹⁴ VGL H. Gabler 1981, S.139

¹⁵ VGL D. Alfermann und O. Stoll, S. 70

Dabei wird die kognitive Bewertung (appraisal) zu einem zentralen Stressfaktor. Diese kognitive Bewertung wird in zwei Bereiche unterteilt, die ungefähr gleichzeitig auftreten:

1. Die Primäre Einschätzung (primary appraisal) oder Ereigniswahrnehmung, bei der geprüft wird, was auf dem Spiel steht; sie bedient sich überwiegend der Informationen aus der Umwelt (Schicksalsschläge, selbst oder fremd gesetzte Alltagsanforderungen);
2. Die sekundäre Einschätzung (secondary appraisal), bei der die Bewältigungsmöglichkeiten überprüft werden. Sie stützt sich vor allem auf die Merkmale der Person und ihre Selbstwirksamkeitserwartung, Kompetenzen und Ziele sowie auf die Umweltmerkmale wie die Verfügbarkeit eines hilfreichen sozialen Netzes¹⁶ Danach erfolgt eine Neubewertung beider Einschätzungen, entscheidet sich für eine Handlung und verfolgt das Ergebnis, um dieses wiederum neu bewerten zu können. Aus der Art der Einschätzungen ergeben sich verschiedene Bewältigungsformen, die auch als Coping bezeichnet werden. Dabei wird im Allgemeinen zwischen problemorientierten und emotionsorientierten Copings unterschieden.¹⁷ Beim problemorientierten Copings ist das Problem anzunehmen und zu lösen. Dagegen steht das emotionsorientierte Coping, bei diesem die Linderung und Belastungssymptome im Mittelpunkt stehen.¹⁸

2. 2 Konzentration

Die Konzentration spielt im Sport besonders, im Leistungssport eine ganz wichtige und zentrale Rolle. Eine Definition besagt, dass es die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristigen erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe ist.¹⁹ Des Weiteren sagen Brickenkamp & Karl (1986) aus: „Unter dem Konstrukt Konzentration verstehen wir eine leistungsbezogene, kontinuierliche und fokussierende Reizselektion, die Fähigkeit eines Individuums, sich bestimmten relevanten internen oder externen Reizen selektiv, d.h. unter Abschirmung gegenüber irrelevanten Stimuli, ununterbrochen zuzuwenden und diese schnell und korrekt zu analysieren.“²⁰ Konzentration fordert die geistige

¹⁶ VGL Schwarzer 1993, S.14

¹⁷ VGL Schwarzer 1993, S.15f

¹⁸ VGL D. Alfermann und O. Stoll, S. 71

¹⁹ VGL <http://lexikon.stangl.eu/541/konzentration/>

²⁰ VGL Brickenkamp & Karl 1986, S.195

Anstrengung und lässt mit der Zeit nach. Sie kann daher positiv oder negativ für einen Sportler sein. Wenn sich ein Sportler in einem positiven emotionalen Zustand befindet, dann ist er viel konzentrierter als wenn dieser über eine negative Stimmung verfügt. „Konzentration ist Zielklarheit. Konzentration ist der bedingungslose Wille zum Sieg. Konzentration bedeutet, frei zu sein von störenden Einflüssen und Gedanken, frei von Ängsten und der Vorstellung, es vielleicht doch nicht schaffen zu können.“²¹ Man hat nur ein Ziel vor Augen, darauf richtet sich die ganze Konzentration. Dies setzt auch eine gewisse Freiheit von Körper, Geist und Seele voraus.²²

Wichtig ist dabei auch auf die Unterschiede von Konzentration und Aufmerksamkeit einzugehen und darauf zu achten. Die Aufmerksamkeit ist eine Wahrnehmung. Diese verbindet Wahrnehmungsprozesse, das heißt, dass es einen Pool von Stimuli gibt, in dem bestimmte Komponenten ausgewählt werden und wann oder wie Informationen parallel und/oder seriell wahrgenommen beziehungsweise verarbeitet werden.²³ In der anwendungsbezogenen Sportpsychologie hat Nideffer (1981) einen bestimmten Aufmerksamkeitsstil entworfen. Er legt eine potenzielle Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf zwei Dimensionen vor. Zum einen external und internal und zum anderen weit und eng. Das bedeutet für den Sportler, dass er die Möglichkeit besitzt, seinen Aufmerksamkeitsfokus auf systeminterne Zustände bzw. Prozesse zu zentrieren, aber diese auch auf systemexterne Zustände und Prozesse erfolgen können. Er geht weiter davon aus, dass die Kontrolle von Aufmerksamkeit im Sport eine wichtige Voraussetzung für situationsangemessenes Handeln ist. Wenn man etwas lernen möchte, ist es wichtig, aufmerksam zu sein. Das bedeutet, man fokussiert sich auf die Aufgabe oder die Sache, die neu für einen ist. Man sollte deshalb gut konzentriert sein. Umgekehrt nimmt man Sachen nicht wahr, wenn man müde, geschafft oder nervös ist. Bei diesen Faktoren ist es schwierig, neue Sachen zu lernen und sie korrekt umzusetzen.

²¹ VGL N. B. Enkelmann 2009, S.8

²² VGL N. B. Enkelmann 2009, S.8

²³ VGL Training kognitiver Fertigkeiten S.3

EXTERNAL		E N G
W E I T	<p style="text-align: center;">WEIT-EXTERNAL</p> <p>Optimal, um komplexe Situationen zu „lesen“, um Umfeld der einzuschätzen. Ermöglicht hohes Maß an Antizipationen.</p>	
	<p style="text-align: center;">ENG-EXTERNAL</p> <p>Erforderlich beim Reagieren auf eine situative Anforderung, Aufmerksamkeit eingeengt, fokussiert.</p>	
I N T	<p style="text-align: center;">WEIT-INTERNAL</p> <p>Analyse des Eigenzustandes, der Gesamtbefindlichkeit, z.B. vor Entscheidungen. Wichtig für schnelles Lernen.</p>	
	<p style="text-align: center;">ENG-INTERNAL</p> <p>Optimal, um Sensibilität für psychische und somatische Prozesse zu erwerben („In-sich-hinein-Hören“). Erforderlich, um sich zu „zentrieren“ und zu regulieren und um mental zu trainieren.</p>	

Abbildung 1

INTERNAL

Anmerkung: Formen der Aufmerksamkeit nach Nideffer. Übersetzt aus: Nideffer, 1981.

Eine Anforderung, die jeder Sportler zum Erreichen seiner Ziele braucht ist, dass man von einer Aufmerksamkeitsstufe in die andere wechseln kann, was jedoch abhängig von der gestellten Aufgabe passieren soll. Wenn man das trainieren möchte, sollte man für sich die bestimmte Situation vorstellen und im Geiste von einer Situation in die nächste „wandern“.²⁴

Des Weiteren haben die unterschiedlichen Aktivations- und Emotionszustände Einfluss auf motorische Lernprozesse. Im Gegensatz zur Aufmerksamkeit besitzt die Konzentration eine stärkere leistungsdeterminierende Rolle. Die Konzentration ist ein Teilbereich der Aufmerksamkeit mit besonderer Ausprägung bestimmter Merkmale hinsichtlich der Intensität und Struktur. Dabei spielen die Intentionalität, willentliche Steuerung, Anstrengung und Leistungsmotivation die zentralen Rollen. Somit muss die Konzentration auch Wahrnehmungsprozesse integrieren.²⁵ Die Wahrnehmung wird im Allgemeinen als ein Prozess der Integration, des Erkennens und der Interpretation komplexer Empfindungsmuster verstanden.²⁶

Im Fußball wird die Konzentration 90 Minuten plus Nachspielzeit abverlangt. Viele Reporter sprechen vor dem Spiel: „Die Spieler sind in einem Tunnel.“

²⁴ VGL Nideffer 1981, S.40

²⁵ VGL Training kognitiver Fertigkeiten S.3

²⁶ VGL Pinel 2007 http://esport.dshs-koeln.de/248/1/Dissertation_Steinbacher_zBsport.pdf

Sie bekommen von der Außenwelt nichts mit.“ Oder „Die Anspannung und Konzentration wächst von Stunde zu Stunde.“ All das sind Aussagen die darauf hinführen, dass die Spieler sich auf das bestimmte Ziel konzentrieren, das Spiel von Beginn an bestimmen zu wollen um am Ende als Sieger vom Platz zu gehen. Dabei müssen die Spieler versuchen positive Energien und Gedanken freizusetzen, um schon gar nicht in eine negative, emotionale Lage zu kommen. In jeder Spielsituation hat der Sportler eine neue Prozesskette. Sie beginnt mit dem Wahrnehmen geht weiter über das Denken bis hin zum Handeln. Mit dieser Prozesskette meistern die Sportler ihre verschiedenen Spielsituationen. Dies ist jedenfalls leichter gesagt als getan. Deshalb ist vor allem zu beachten, dass mit Eintreffen der Müdigkeit die Wahrnehmungs- und Denkfähigkeit beeinträchtigt wird und sich somit die Fehlerquote erhöhen kann. Um dies zu vermeiden, verwenden viele Vereine spezielle Techniken, um die Konzentration zu steigern und sie bis zum Schluss aufrecht zu erhalten. Sie müssen sich die Fragen stellen, inwiefern sie das Zusammenwirken von mentaler Stärke und Erfolgszuversicht hinbekommen. Dadurch lassen sich drei systematisch ausgerichtete Ziele ableiten:

- Die Gedanken und Handlungen auf das erforderliche wesentliche ausrichten.
- Sich nicht von äußeren Einflüssen ablenken zu lassen.
- Auch unter Ermüdung einen hohen Aufmerksamkeitsgrad aufrechtzuerhalten.²⁷

Für das innere Spiel des Körpers ist die Konzentration die zentrale Rolle. Man muss sich auf das Spiel und seine Stärken fokussieren, das heißt, sie immer wieder vor Augen halten und auch nach schlechteren Aktionen sich weiter auf die nächsten positiven Aktionen konzentrieren. Den Willen besitzen, nicht nach zu lassen oder etwa auf zu geben. Dazu zählt auch die gedankliche Vorwegnahme der nächsten Situation oder Handlung zur Konzentration. Man spricht daher von der Antizipation. Dadurch ist die Wahrnehmung ein weiterer zusätzlicher Grundbaustein im Fußball. Man sollte darauf achten, dass man mit den verschiedenen Varianten des Konzentrationstrainings schon bereits im Nachwuchstraining gezielt beginnt, um früh die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Ein weiterer wichtiger Punkt der Konzentration, ist die Konzentration in der Zeit. Diese Bezeichnung beinhaltet nichts anderes als die Tatsache, dass eine Voraussetzung für effektives Handeln, die Fertigkeit des Konzentrierens auf die momentan zu verrichtende Tätigkeit ist, ohne ständiges Voraus- oder Zurückdenken.²⁸

²⁷ VGL Gero Bisanz und Gunnar Gerisch 2008, S.551

²⁸ VGL Nideffer 1981, S.44

In dem Augenblick in dem man handelt, sollte man nicht auf Vergangenes oder Zukünftiges gerichtet oder nachdenklich sein, sondern nur auf das, was man in diesem Moment tut. Natürlich ist es im Fußball enorm wichtig vorzuschauen, was könnte der Mitspieler oder Gegner als nächstes tun, man möchte den Pass oder den Ball antizipieren. Bevor es zur nächsten Situation überhaupt kommen kann, muss man in diesem Moment effizient handeln. Man ist in solchen Situationen gezwungen, scheinbar ohne Vergangenheit und Zukunft zu handeln. Viele Sportler verpassen dann genau diesen einen enorm wichtigen Moment, bei dem sie mit ihren Gedanken und ihrem Handeln bei der Konsequenzbewältigung sind, das kann sich zum Beispiel auf einen unnötigen Ballverlust beziehen. Die Sportler haben die Aufgabe ihre eigene Person zu regulieren, das bedeutet, seine eigenen Bewegungsabläufe optimal zu verwirklichen, um mit dieser Konzentration, sich mit seinem Gegenspieler auseinanderzusetzen und ihn besiegen zu wollen.²⁹ Ein banaler, aber ausschlaggebender Ratschlag ist: „Konzentriere dich auf das, was du jetzt im Moment tust!“.³⁰

Jedoch spielen nicht nur die persönlichen Merkmale beziehungsweise die wettkampfsituativen Reize eine Rolle, sondern auch die externen Reize. Das immer größer werdende Interesse des Fußballs nicht nur bei den Männern, auch mittlerweile bei den Frauen lässt den Druck steigen. Der Druck, aber auch die Anspannung führen bei bestimmten Spielern dazu, dass sie unkonzentriert ins Spiel gehen und sich gegebenenfalls auch von den Fans vor allem bei schlechten Aktionen verunsichern lassen. Besonders den Mediendruck vor, während und nach einem Spiel nehmen verschiedene Sportler unterschiedlich wahr und auf. Besonders anfällig sind hierbei junge Sportler, die noch lernen müssen, professionell ohne Einwirkung auf ihre Leistung, diesen Rummel aufzunehmen und „locker“ zu verarbeiten.

2.3 Stressbewältigung

Zur Stressbewältigung gibt es viele Untersuchungen. Dabei hat sich jedoch der klassische kognitionspsychologische Ansatz von Lazarus (1966) und Lazarus/Launier (1981) „durchgesetzt“. Dieser sieht den Prozess der Stressbewältigung als einen Äquilibrationsprozess eines ins Ungleichgewicht geratenen physischen Zustands. Eine

²⁹ VGL Nideffer 1981, S.44

³⁰ VGL Kerstin Eppers, S.25

Operationalisierung wird im theoretischen Bezugsrahmen das effektive Coping über das Wiederherstellen des psychophysischen Gleichgewichts gestellt.³¹

Die Theorie von Lazarus besagt auch, dass Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der Situationen und der handelnden Personen geben.³² Besonders individuelle kognitive Verarbeitung des Betroffenen sind Auswirkungen und zudem werden drei Arten des Copings unterschieden. Zum einen das problemorientierte Coping, welches versuchen soll, direkte Handlungen oder Unterlassungen von Handlungen von Problemsituationen zu überwinden oder sich den Gegebenheiten anzupassen. Eine weitere Art des Copings ist das emotionsorientierte Coping. Dieses wird auch „intrapsychisches“ Coping genannt. Dabei soll versucht werden, die emotionalen Erregungen in bestimmten, angesammelten Situationen abzubauen. Die letzte Art, die Lazarus unterscheidet ist das bewertungsorientierte Coping. Hier verwendet er vor allem den Begriff „reappraisal“ (Neubewertung) in zwei Zusammenhängen. Zum einen bezüglich des Bewertungsprozesses und zum anderen als Neubewertung einer Stresssituation.³³ „I also used the term *cognitive coping* to express this idea that coping can influence stress and emotion merely by a *reappraisal* of the person-environment relationship“. ³⁴ Es wird dadurch versucht, dass eine Belastung eher als Herausforderung angesehen wird und so angemessen zu reagieren.

Stress entsteht dadurch, dass wir Ereignisse verschieden aufnehmen, wahrnehmen und bewerten. Stress empfindet jeder anders. Jedoch gibt es Situationen, in denen jeder Mensch eine Bedrohung erlebt, sei es eine körperliche (Schmerz), psychologische (Selbstwertverlust) oder psychosozialer (Isolation-Verlust des Ansehens) Bedrohung.³⁵ Ein Beispiel dafür ist zum einen ein Elfmeter im Finale eines großen Turniers. Der Schütze sieht eventuell eine „Bedrohung“, die Gefahr des Selbstwert- und Imageverlust.³⁶ Die Folge davon ist, dass Stress aufkommt. Jetzt kommt es entscheidend auf die individuelle kognitive Verarbeitung des Schützen an. Sportler mit einem positiven und stabilen Selbstbild, einer hohen Kontrollüberzeugung, der aktiv auf Stress eingehen kann und dadurch schnelle Lösungsversuche einleiten kann bei dem ist die Wahrscheinlichkeit, dass er trifft, wesentlich höher.

³¹ VGL <http://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/SW/SW0303.pdf>

³² VGL Lazarus 1966, S.77

³³ VGL Lazarus 1999, S.77

³⁴ VGL Lazarus, Stress and Emotions 1999

³⁵ VGL Patrick Schorer 2010, S.4

³⁶ VGL Patrick Schorer 2010, S.4

Diese Schützen sehen diesen Elfmeter nicht als Bedrohung an, sondern als eine Herausforderung.³⁷

In der Psychologie unterscheidet man zwischen positiven Stress (Eustress) und negativen Stress (Distress). Stress soll nicht nur negativ und als Belastung angesehen werden. Situationen können Herausforderungen sein, die man mit einer positiven Bewertung und positiven Stress angehen kann. Es wirkt auf einen wie beflügelt. Bewältigt man verschiedene Situationen auch erfolgreich, so wird das Selbstvertrauen gestärkt und es gibt einen Zustand der Zufriedenheit.³⁸ Des Weiteren ist es sinnvoll, Stress in Grenzen zu halten, sonst kann dieser langfristige, negative Folgen haben. Wird er nämlich zu viel und zu intensiv, ist es keine Herausforderung mehr, sondern wird Stress als belastend und unüberwindbar angesehen und wird dadurch zu einem unangenehmen Gefühl.³⁹ Dann kann es sogar bis zu einem Burn-out führen. Für Burn-out gibt es keine einheitliche Definition, doch ist in allen Begriffserläuterungen das gemeinsam, dass Burn-out einen schleichenden Prozess darstellt und der Burn-out Zustand als Resultat von chronischem Stress zu betrachten ist.⁴⁰

Des Weiteren gibt es unterschiedlich Stressoren, die in einem Wettkampf vorkommen können und den Sportler in irgendeiner Weise beeinflussen können. Hierzu zählen:

- Drohende Niederlagen
- Zuschauerdruck
- Verletzungsgefahr
- Inkonsequente und benachteiligte Schiedsrichterentscheidungen⁴¹

Die Sportler selbst, können sich auch in Stresssituation begeben, wenn sie den Leistungsdruck oder den Leistungsehrgeiz, die permanente Erfolgsabhängigkeit und die daran gekoppelte existenzielle Auswirkung nicht stand halten kann. Besonders groß sind die Stressmomente vor, am und während dem Spieltag. Hier herrschen hohe psychophysische Beanspruchungen. Jedoch gibt es verschiedene Sportlertypen, die auf verschiedene Weise diese Beanspruchung wahrnehmen. Auch spielen die Bedeutung des Spiels, der Erwartungsdruck, der Spielverlauf, der Fitness-Zustand und der Mentalzustand eine Rolle, wie der Sportler den Stress bewältigen kann.⁴²

³⁷ VGL Patrick Schorer 2010, S.4

³⁸ VGL http://sportmedregio.ch/forumWissen/pdf/Sport_und_Stress.pdf

³⁹ VGL http://sportmedregio.ch/forumWissen/pdf/Sport_und_Stress.pdf

⁴⁰ VGL <http://www.medicalsportsnetwork.de/archive/704038/Burnout-im-Leistungssport.html>

⁴¹ VGL Gero Bisanz; Gunnar Gerisch, 2008, S.526

⁴² VGL Gero Bisanz, Gunnar Gerisch, 2008 S.525

Wichtig ist, dass die Sportler die Möglichkeiten bekommen, Fähigkeiten und Strategien zur Stressentschärfung, das heißt, zur Anpassung an Stress und zur Stressverarbeitung erlernen beziehungsweise kennenlernen zu können. Damit jeder Spieler entscheiden kann, wie er mit Wettkampfstress am besten umgehen kann und wie er in den verschiedenen Stresssituationen fertig werden kann. Die unterschiedlichen Phasen, zur Optimierung der psychischen Voraussetzungen für den Leistungsvollzug, setzen an zwei Bereichen an:

- Situationsbezug und Aufgabenfeld (Umweltbedingungen und Taktik)
- Persönlichkeitsprägung (Einstellung und Verhalten)⁴³

Das Anspruchsniveau an die Sportler wird immer größer und die Leistungserwartung steht im Zusammenhang mit dem Schwierigkeitsgrad der Aufgabe. So gibt es Möglichkeiten, die ein Sportler einsetzen kann, um seinen Stress bewältigen zu können.

Kurzfristige Maßnahmen zur Stressbewältigung:

- Wahrnehmungslenkung
- Positive Selbstgespräche
- Visualisierungsakzente
- Spontane Abreaktionen⁴⁴

Jedoch sollten Veränderungen zur Stressbewältigung langfristig stattfinden. Sportler können deshalb speziell auf sie abgestimmten Übungen anwenden, um den Stress bewältigen und abbauen und den Körper wieder zur Ruhe bringen zu können:

- Auslaufen auf weichen Boden
- Stretching
- Entmüdungsbecken mit Kaltwasser
- Schwimmbecken

Stress wird als ein belastendes Empfinden einer Situation beschrieben, wenn der Betroffene einen Umstand als wichtig, die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten aber als unzureichend betrachtet.⁴⁵ Des Weiteren wird Stress als eine psychische und körperliche Herausforderung angesehen, die eventuell unsere aktuellen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt. Jedoch muss Stress dennoch nicht nur negativ

⁴³ VGL Fußball - Kondition, Technik, Taktik und Coaching

⁴⁴ VGL Fußball - Kondition, Technik, Taktik und Coaching

⁴⁵ VGL http://sportmedregio.ch/forumWissen/pdf/Sport_und_Stress.pdf

angesehen werden. Um richtig funktionieren zu können, gibt es Phasen der Aktivierung von Körper und Geist, die den positiven Stress aufnehmen und somit die Leistungsfähigkeit und Kreativität fördern.⁴⁶ Doch ist es zu beachten, dass der Mensch nicht durchgehend mit solchen Phasen leben kann. Wichtig ist, dass es Phasen der Erholung und Entspannung geben muss, um das vegetative Nervensystem wieder zu beruhigen und dass es sich nicht zu einem negativen Stress ausbreitet.⁴⁷ Es geht nicht darum, Stress in jeder Form zu vermeiden, sondern Stress positiv zu nutzen und Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu optimieren.⁴⁸

Wenn wir „Druck“ empfinden, dieser aber nicht nur körperlich, sondern auch psychisch wirkt, kann es dazu kommen, dass man an seine letzten Körner der Körpersubstanz gelangt und man wird so über kurz oder lang den eigenen Körper schädigen.

2.4 Selbstwirksamkeit

Unter Selbstwirksamkeit versteht man das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit (Selbstvertrauen) und die Überzeugung einer Aufgabe und Herausforderung gewachsen zu sein.⁴⁹ Albert Bandura (1980) hat das meistverwendete Konzept der Selbstwirksamkeit (self efficacy) entwickelt.⁵⁰ Dieser versteht unter Selbstwirksamkeitserwartungen „a rather specific type of expectancy concerned with one's beliefs in one's ability to perform a specific behavior or set of behaviors required to produce an outcome“^{51,52}. Dabei geht es um die subjektive Einschätzung der eigenen Fähigkeiten. Wenn man über ein positives Selbstbild verfügt, hat dies großen Einfluss auf das persönliche Leistungsverhalten. Deshalb ist es wichtig, Vertrauen in die eigene Stärke zu haben und schwierige Aufgaben als Herausforderung zu sehen und sich anzustrengen, damit man diese Aufgabe erfolgreich beenden kann. Es ist zusätzlich wichtig, sein Ziel nie aus den Augen zu verlieren. Selbstwirksame sind von ihrer eigenen, persönlichen Kompetenzen überzeugt. Sie haben das innere Potential mit den Anforderungen der jeweiligen Umwelt besser in Einklang zu kommen und somit die Belastungen besser stand halten zu können. Die Selbstwirksamen vertrauen auf ihre Kompetenz und denken, fühlen und handeln anders, als welche, die an sich

⁴⁶ VGL http://sportmedregio.ch/forumWissen/pdf/Sport_und_Stress.pdf

⁴⁷ VGL http://sportmedregio.ch/forumWissen/pdf/Sport_und_Stress.pdf

⁴⁸ VGL <http://www.psychologie-reimann.de/stressbewaeltigung.html>

⁴⁹ VGL: [http://web201.login-](http://web201.login-8.hoststarcenter.at/koenigslehner/index.php?option=com_content&task=view&id=16)

[8.hoststarcenter.at/koenigslehner/index.php?option=com_content&task=view&id=16](http://web201.login-8.hoststarcenter.at/koenigslehner/index.php?option=com_content&task=view&id=16)

⁵⁰ VGL Bandura A. (1997). S.1

⁵¹ VGL Bandura A. (1997). S.1

⁵² VGL zitiert nach Maddux, 1995, S. 7

zweifeln. Selbstzweifler oder wenig Selbstwirksame geben schnell auf, gehen den schwierigen Situationen aus dem Weg und reden sich ein, dass sie der Aufgabe sowieso nicht gewachsen sind. Damit verbauen sie sich ihre Zukunft, die Chance zur persönlichen Weiterentwicklung (Kompetenzentwicklung) beziehungsweise den Ausbau ihrer jeweiligen Stärken.⁵³

Das von Bandura entwickelte Selbstwirksamkeitskonzept steht daher in Verbindung mit der Stressbewältigung und der psychischen Befindlichkeit im Allgemeinen. Das Konzept geht davon aus, dass jeder mit der Entwicklung der modernen Gesellschaft mitgehen muss und somit höhere Fähigkeiten zeigen muss, um mit dem Umgang der rasanten Veränderung hantieren zu können.⁵⁴

Man geht davon aus, dass durch Stresssituationen Schlussfolgerungen gezogen werden, die sich auf den körperlichen Zustand beziehen und somit Hinweise für eine Interpretation der Situation auf die persönlichen Ressourcen liefern. Deshalb ist die Selbstwirksamkeit auch die Umkehrung von Angst. Eine ängstliche Erregung sagt aus, ob wir bereit sind eine bestimmte Handlung auszuführen oder nicht. Wenn einem „das Herz in die Hose rutscht“ dann heißt das, dass die Situation für uns nur sehr schwierig zu kontrollieren ist. Sind wir jedoch neugierig und gelassen erregt, so gehen wir selbstbewusst und mit positiver Einstellung an die Situation heran. Haben wir eine große Angst vor unterschiedlichen Aufgaben, sinkt die eigene Kompetenzerwartung. Im Umkehrschluss heißt das, wenn eine hohe Kompetenzerwartung herrscht, versprühen wir weniger Angst.⁵⁵ Daraus lässt sich schließen, dass das Ausmaß unserer Handlungsfähigkeit in bestimmten Situationen, mit dieser Kompetenzerwartung eng zusammenhängt. Dieser Erwerb ist vor allem für das Verhalten und die emotionale Bindung verantwortlich. Bei der emotionalen Hinsicht ist die geringe Selbstwirksamkeitserwartung mit Ängstlichkeit, Hilflosigkeit, Depression und geringem Selbstwertgefühl verbunden. Das bedeutet, dass sie eine pessimistische Einstellung besitzen, nicht an ihre eigenen Fähigkeiten glauben, die eigene Leistung schlecht reden und eine geringe Selbsteinschätzung besitzen. Besitzt man jedoch eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, so ist die Einstellung optimistisch und schwierige Aufgaben werden als Herausforderungen angenommen und mit Zuversicht herangegangen.⁵⁶ All diese Handlungen, ob sie positiv oder negativ sind, haben eine

⁵³ VGL: http://web201.login-8.hoststarcenter.at/koenigslehner/index.php?option=com_content&task=view&id=16

⁵⁴ VGL Bandura A. 1997, S.2

⁵⁵ VGL http://web201.login-8.hoststarcenter.at/koenigslehner/index.php?option=com_content&task=view&id=16

⁵⁶ VGL Bandura A. 1997, S.2

kognitive Vorbereitung. Hierbei wird entschieden, ob man seine Einstellung als optimistisch oder pessimistisch ansieht. Das hängt wiederum davon ab, je nachdem, wie wir unsere Ressourcen im Umgang mit dem vorgegeben Problemen oder Situationen einschätzen.⁵⁷

Kognitionen beeinflussen das Handeln. Eine subjektive Kompetenzüberzeugung bietet die Möglichkeit, neue schwierige Aufgaben auch dann erfolgreich zu lösen, wenn Widerstände in den Weg kommen. Deshalb definiert Bandura weiter, dass sich wahrgenommene Selbstwirksamkeit auf Überzeugungen über jene eigenen Fähigkeiten bezieht, die man benötigt, um eine bestimmte Handlung zu organisieren und auszuführen, um damit bestimmte Ziele zu erreichen. Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflussen vor allem die Auswahl von Handlungen (Schwierigkeitsgrad), die investierte Anstrengung im Zielerreichungsprozess, die Ausdauer angesichts von Schwierigkeiten und Barrieren sowie indirekt den Grad des Handlungserfolges.⁵⁸

Man unterscheidet deshalb vier unterschiedliche effektive Quellen der Selbstwirksamkeitserwartung nach Bandura:

- Physiologische Zustände: Möchte man etwas Beurteilen, so hängt dieses immer mit der körperlichen Empfindung zusammen. Somit sind physiologische Zustände eine weitere Einflussquelle zur Beurteilung von verschiedenen Situationen. Selbstwirksamkeit wird zum Beispiel durch eine positive physiologische Begleiterscheinung wie das Herzklopfen ausgelöst.
- Soziale Überzeugung: Um eine schwierige Aufgabe meistern zu können, können Zusprüche von anderen das Vertrauen stärken und der Glaube an seine eigenen Fähigkeiten wird dadurch größer. Damit daraus Selbstwirksamkeit entstehen kann, ist es wichtig, dass die Überzeugungen realitätsnah sind und nicht einfach in die Welt geworfene Aussagen. Das heißt aber auch, dass man irgendwann den tatsächlichen Erfolg haben muss.
- Modelllernen: Selbstwirksamkeit kann bei dieser Quelle entstehen, wenn man beobachtet, wie eine Person durch eigene Anstrengung eine schwierige Aufgabe bewältigen kann. Dabei spielen jedoch die wahrgenommene Ähnlichkeit zwischen dem Beobachter/in und der Zielperson eine große Rolle. Wichtig ist hierbei, dass man einen Vergleich mit der Zielperson hat, dass diese

⁵⁷VGL: [http://web201.login-](http://web201.login-8.hoststarcenter.at/koenigslehner/index.php?option=com_content&task=view&id=16)

[8.hoststarcenter.at/koenigslehner/index.php?option=com_content&task=view&id=16](http://web201.login-8.hoststarcenter.at/koenigslehner/index.php?option=com_content&task=view&id=16)

⁵⁸ VGL Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman

ähnliche Kompetenz besitzt wie man selbst und daraus Motivation schöpfen kann, selbst Erfolg haben zu können und Aufgaben als Herausforderungen zu sehen und sie anzunehmen.

- Eigene Erfahrungen: Diese Quelle stellt den wichtigsten Einfluss auf die Ausbildung der Selbstwirksamkeit dar. Das Gefühl, eine schwierige Aufgabe durch eigenes Anstrengen gemeistert zu haben, stärkt das Selbstvertrauen und gibt Mut, in Zukunft weitere Aufgaben mit einer positiven Einstellung anzugehen. Dabei ist immer zu beachten, dass man sich für die Erreichung der gesetzten Ziele immer anstrengen muss. Nur dann kann man auch lernen, sich durch eigenes Handeln zu beeinflussen und mit diesen Aufgaben zu Recht zu kommen. Eine besonders starke Herausforderung sind die „mastery experience“. Dies sind Situationen, in denen eine Person zunächst nicht weiß, was auf sie zu kommt, wie sie eine Aufgabe zu lösen hat. Doch nach und nach durch eigene Anstrengungen bildet sie dann eine erfolgreiche Lösungsstrategie aus.⁵⁹

Im Sport besonders im Fußball ist es wichtig auch eine kollektive Selbstwirksamkeitserwartung zu haben. Bei dieser geht es darum, über individuelle Überzeugungen von der Handlungskompetenz einer Gruppe zu konzeptualisieren. Bei einer Mannschaftssportart soll ja nicht nur der Einzelne eine optimistische Selbstüberzeugung haben, sondern soll dies auch für die ganze Mannschaft gelten. Die kollektive Selbstwirksamkeit wird daher einen Einfluss darauf haben, welche Ziele sich Mannschaften oder Gruppen setzen, wie viel Anstrengung sie gemeinsam investieren und wie viel Widerstand sie leisten, wenn Barrieren auftreten. Eine Mannschaft, welche durch eine hohe kollektive Selbstwirksamkeit geprägt ist, kann ihre anspruchsvollen Ziele besser und leichter erreichen, weil sie sich von Rückschlägen nicht so leicht aus der Bahn werfen lassen und gemeinsam dieses Ziel erreichen wollen.⁶⁰

„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“ Marie von Ebner-Eschenbach

Wenn man vor einer Aufgabe steht, an sich glaubt, auch wenn sie noch so unerreichbar ist, dann ist es möglich sie zu bewältigen. Deshalb arbeiten immer mehr Fußballmannschaften mit Sportpsychologen, um die Motivation und die Selbstwirksamkeit zu steigern.

⁵⁹ VGL Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman

⁶⁰ VGL <http://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung/>

Im Sport kommt kein Sportler mehr nach vorne, welcher nur Talent besitzt. Dabei spielen immer mehrere Faktoren eine Rolle, um ganz nach oben zu kommen. Talent ist die eine Sache, aber die mentale Stärke und die psychische Kraft die andere. Auf dem Weg nach oben müssen Sportler mit Rückschlägen rechnen, die sie aber im positiven Sinne wahrnehmen sollen und daran wachsen. Das bedeutet, sich nicht hängen zu lassen und weiter an sich zu arbeiten, um ihre gesteckten Ziele zu erreichen. Dabei spielen Motivation, die innere Einstellung und eine gute Konzentrationsfähigkeit spezielle Rollen. Deshalb bilden die Ziele die motivationale Grundlage des Handelns, sie determinieren die Handlungsrichtung, strukturieren und regulieren das Handeln.⁶¹ Die Sportler müssen lernen, mit Stress und psychischer Belastung umgehen zu können, um es in positives Selbstbewusstsein umwandeln zu können. Das muss für jeden einzelnen Sportler, besonders in einer Mannschaft gelten. Eine Mannschaft kann nur so gut sein, wie das schwächste Glied. Deshalb ist es auch für einen Trainer sehr von Vorteil, wenn er als Psychologe im Training agieren kann. Jeder Sportler hat seine eigene Persönlichkeit und diese werden individuell mit Erfolgen oder Niederlagen umgehen. Das bedeutet für den Trainer, dass er nicht alle auf eine Art erreicht, sondern er muss versuchen, auf verschiedenen Arten an die verschiedenen Sportler-Typen heranzukommen. Jedoch ist es im Training möglich, mit ein paar psychologische Vorgaben die Mannschaft als komplettes Team an psychische Belastungen heranzuführen und zu Erlernen, wie man mit Stress, Mediendruck und den Anforderung zurechtkommt. Wenn jeder Sportler in einem Team seine Leistung abrufen kann, ein starkes Selbstbewusstsein besitzt und mit den psychischen Belastungen umgehen kann, ist ein großer Schritt in Richtung Erfolg getan. Des Weiteren wird die Leistungsfähigkeit im Training erhöht, da jeder mit voller Konzentration bei der Sache dabei ist und dazu beiträgt, dass eine Entwicklung in der jeweiligen Mannschaft stattfindet.⁶²

2.5 Leistungshandlungen

Die große Faszination des Sports liegt darin, wenn man die absolute Grenze des menschlichen Leistungsvermögens erreicht und wann das Höchstmaß erreicht wird. Um eine Höchstleistung erreichen zu wollen, bedarf es an einem über Jahre geplanten

⁶¹VGL:http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18748/SpoPsy/DE/Infoportal/FAQ/Motivationstechniken.html

⁶²VGL:http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18748/SpoPsy/DE/Infoportal/FAQ/Motivationstechniken.html

Trainingsaufbau und intensiver Trainingsbelastungen. In diesem Sinne wächst der Sportler in seine individuelle Persönlichkeit heran.⁶³ Die heutigen Leistungssportler müssen sich dem Druck des immer größer werdenden Interesses der Öffentlichkeit stellen können. Diese Entwicklung wirkt sich auch auf die Analysen aus. Dabei werden zusätzliche Möglichkeiten geschaffen, sportliche Höchstleistungen in Breite und Spitze noch weiter voranzubringen. Somit hat diese Entwicklung einen großen Anteil für die Veränderungen des Trainings. Es werden immer höhere Ziele gesteckt und um diese zu erreichen, bedarf es an intensiven und regelmäßigen Training. Für die Sportler heißt das, voller Einsatz im Training und Wettkampf, eine Anpassung an den Trainingsprozess und den weitgehenden Verzicht auf die Freizeitgestaltungen.⁶⁴ Allerdings ist ein intensives Training kein Training, wenn die Sportler keine Motivation haben und nicht mitziehen. Motivation zu haben ist „die allgemeine Bezeichnung für alle Prozesse, die körperliche und psychische Vorgänge auslösen, steuern oder aufrechterhalten“⁶⁵. Die jeweilige Motivationslage, die ein Sportler in bestimmten Situationen erfährt, hängen von bestimmten psychischen Zuständen ab. Wie zum Beispiel Begeisterung, Lustlosigkeit, Entschlossenheit oder hoher beziehungsweise niedriger Anstrengungsbereitschaft.⁶⁶

Folgendermaßen stellen sich dann die Fragen, was Sportler am Sport reizt, was ihn bewegt und warum er sich mehr anstrengt als andere, um Siege einzufahren. Aber auch warum es Sportler dazu führt, aufzuhören. Schon im Jahre 1965 gab es eine klassische Definition der Leistungsmotivation, die „das Bestreben, die eigene Tüchtigkeit in all jenen Tätigkeiten zu steigern oder möglichst hochzuhalten, in denen man einen Gütemaßstab für verbindlich hält und deren Ausführung deshalb gelingen oder misslingen kann“⁶⁷ aussagt. Diese Definition wurde im Laufe der Zeit nur förmlich verändert, der Inhalt ist dagegen derselbe geblieben. So hat Heckhausen 1974 nach Oerter 2008 beschrieben, dass man mit der Leistungsmotivation eine besondere Form der Zielsetzung bezeichnet, nämlich eine solche, „bei denen Handlungen und Handlungsergebnisse auf einen Tüchtigkeitsmaßstab bezogen werden, den man für verbindlich hält, sodass am Ende letztlich der Erfolg oder der Misserfolg steht“.⁶⁸ Doch der Vorläufer der Leistungsmotivationsforschung war Murrey.

⁶³ VGL H. Gabler 1981, S.11

⁶⁴ VGL H. Gabler 1981, S.11

⁶⁵ VGL Zimbardo 1999, S.234

⁶⁶ VGL [http://www.bisp-](http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18748/SpoPsy/DE/Infoportal/FAQ/Motivationstechniken.html)

[sportpsychologie.de/nn_18748/SpoPsy/DE/Infoportal/FAQ/Motivationstechniken.html](http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18748/SpoPsy/DE/Infoportal/FAQ/Motivationstechniken.html)

⁶⁷ VGL H. Heckhausen 1965, S.604

⁶⁸ VGL Heckhausen 1974 S.170 nach Oerter 2008

Auf seinen Erkenntnissen haben McClelland, Atkinson, Clark und Lowell das Buch „The Achievement Motive“ (1953) herausgebracht, welches immer noch der Grundstein für die heutigen Studien der Leistungsmotivation ist.⁶⁹ Dabei wird Leistungsmotivation folgendermaßen definiert: „Ein Verhalten gilt leistungsmotiviert, wenn es um die Auseinandersetzung mit einem Tüchtigkeitsmaßstab geht (concern with a standard of excellence).“⁷⁰ Diese Definition wird mit unterschiedlichen Aktivitäten betrachtet, welche leistungsmotivierend sind. Darunter zählt das Streben nach Exzellenz.⁷¹ Mit diesem sogenannten Gütestandard können Leistungen an sich selbst von früheren Jahren (to excel oneself) oder Leistungen von anderen (to rival or surpass others) gemessen und verglichen werden.⁷² Damit soll ausgesagt werden, dass man nur von Leistungsmotivation sprechen kann, wenn man selbst die Initiative ergreift und sich Leistungsziele setzt, die vom Sportler ausgehen. Nach Schlag (2009) geht man davon aus, dass die Leistungsmotivation schon im Kleinkindalter als Neugiermotivation oder Explorationsbedürfnis bezeichnet wird.⁷³ Dabei spielt die aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt eine zentrale Rolle. Somit wird durch die Forschungen von Dweck & Leggett (1988) und denen von Nicholls (1979) acht Stufen der Leistungsmotivation unterschieden. Beginnend mit: Das Kind hat Freude am Effekt und beendend mit: Unterschiede bei der Wahrnehmungsbeurteilung von Glück und Anstrengung in den verschiedenen Altersgruppen.⁷⁴ Atkinson beschreibt die Leistungsmotivation als Ergebnis eines Konflikts zwischen Annäherungs- und Vermeidungstendenzen. Damit werden die Gefühle des Stolzes oder des Schams verstanden. Beim Lösen einer Aufgabe resultiert ein Konflikt zwischen „Hoffnung auf Erfolg“ und „Angst vor Misserfolg“.⁷⁵ Man „hofft“ einerseits die Aufgabe erfolgreich zu bewältigen, aber man fürchtet andererseits auch zu scheitern. Deshalb sagt die Theorie von Atkinson aus, dass es bei der Leistungsmotivation nicht nur um die situativen Faktoren (der Anreiz und Schwierigkeitsgrad einer Aufgabe), sondern auch der Personenfaktor (das Leistungsmotiv) zu berücksichtigen ist.⁷⁶ Weiter geht Atkinson davon aus, dass aus dem Überwiegen von Hoffnungen auf Erfolg ein nach Erfolg strebendes Handeln resultiert und dass aus der Furcht vor Misserfolg eine Dominanz von Vermeidungstendenzen entsteht.⁷⁷ Für die persönliche Motivationsausprägung wird der Bereich der intrinsischen Motivation zugeordnet, aber für die aktuelle

⁶⁹ VGL J. und H. Heckhausen 2006,

⁷⁰ VGL McClelland et al. 1953

⁷¹ VGL J. und H. Heckhausen 2006,

⁷² VGL J. und H. Heckhausen 2006,

⁷³ VGL B. Schlag 2009, S. 21

⁷⁴ VGL Deck & Leggett 1988 und Nicholls 1979

⁷⁵ VGL Rebecca Elisabeth Meyer 2007, S.1

⁷⁶ VGL Rebecca Elisabeth Meyer 2007, S. 2

⁷⁷ VGL B. Schlag 2009, S.21

Leistungsmotivation spielt die extrinsische Motivation eine Rolle. In dieser ist zum Beispiel Belohnung oder Zwang zu verstehen. Das wiederum bedeutet, dass auf die aktuelle Leistungsmotivation zum einen die intrinsische Motivation („Hoffnung auf Erfolg“ und „Furcht vor Misserfolg“) und zum anderen die extrinsische Motivation (Belohnung und Zwang) eine große Rolle spielen.⁷⁸ Die Begriffe intrinsische und extrinsische Motivation zu erläutern, werden von Schlag so beschrieben: „Widmet man sich einer Tätigkeit wegen ihrer Konsequenzen (Erreichen positiver Konsequenzen oder Vermeiden negativer Konsequenzen), so wird diese Tätigkeit als extrinsisch motiviert bezeichnet. Wird die Tätigkeit hingegen um ihrer selbst willen ausgeführt, so gilt sie als intrinsisch motiviert. In einem Fall liegt die Befriedigung im Erreichen bestimmter äußerer Zwecke, im anderen Fall im Vollzug der Tätigkeit selbst“.⁷⁹ Ein zusätzlicher Punkt für die Motivation ist „das Streben der Selbstverwirklichung“⁸⁰. Man möchte seine gesetzten Ziele erreichen und seinen Sport bestmöglich ausführen. Dazu benötigt man eine bestimmte Persönlichkeitsstruktur, die sich über die Jahre hinweg aufgebaut hat. Dafür braucht es eine nötige Selbstkontrollfähigkeit, um hohen Anforderungen stand halten zu können. Dazu zählen auch Misserfolge zu verkraften oder zu verarbeiten, eine gewisse Emotionskontrolle und die mentale Stärke unter Druck seine Leistung zu bringen. Erfolge einfahren, hängt natürlich vom Training ab, aber um überhaupt eine Leistung bringen zu können, ist das wesentliche Thema die Motivation. Je erfolgsoversichtlicher und realistisch die Ziele des Sportlers sind, desto mehr spornen Erfolge an, desto weniger entmutigen Misserfolge und desto mehr motiviert man sich im Training, damit man besser wird und seine Leistung immer steigern kann. Im Gegenzug sind misserfolgsängstlichere Sportler, die durch Niederlagen schwer hinweg kommen, näher daran, das Training einzustellen und sich nicht mehr für den Sport zu motivieren.⁸¹

Wenn man von einem leistungsmotivierten Menschen spricht, dann steigt die Motivation durch die Erreichung selbstgesetzter Ziele. Aus eigener Kraft Einfluss auf die Ergebnisse zu haben, ist eine Befriedigung jeden Sportlers und steigert somit die Motivation.⁸² Des Weiteren gibt es verschiedene Faktoren, die zu Motivationsverluste führen können, welche bewusst wie auch unbewusst entstehen können. Eine große Rolle spielen dabei das Hellpasche Syndrom und das „Trittbrettfahrerverhalten“ (soziale Faulheit).⁸³

⁷⁸ VGL <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/MOTIVATION/MotivationModelle.shtml>

⁷⁹ VGL B. Schlag, 2009, S.21

⁸⁰ VGL H. Gabler 1981, S.

⁸¹ VGL H. Gabler 1981, S.140

⁸² VGL <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/MOTIVATION/MotivationModelle.shtml>

⁸³ VGL S. Baumann 2002, S. 47

Wichtig ist auch, wenn es über einen längeren Zeitraum Erfolg gab, dieser sich mit der Zeit aber weiter absinkt, muss man trotzdem die Ziele der Mannschaft und die eigenen gesetzten Ziele im Auge behalten und nicht zu weit auseinander gehen lassen. Sonst kommt es gegebenenfalls zu mannschaftsschwächeren Motivationsverlusten.⁸⁴

Eine Mannschaft braucht Ziele, um Erfolg aufzuweisen.⁸⁵ Ziele sind Motivationsmaßnahmen und setzen einen gewissen Anreiz, dies mit allen geltenden Mitteln zu erreichen. Diese Motivationsschiene setzt das zukünftige Handeln in Gang. Die Ziele können innerhalb der Mannschaft verschieden definiert werden. Wichtig ist dabei nur, dass am Ende die ganze Mannschaft an „einem Strang ziehen“ muss. Doch sollen dabei nicht die Einzelziele vernachlässigt werden. Jeder Sportler setzt sich unabhängig der Mannschaftsziele, eigene persönliche Ziele. Am besten ist es, wenn die eigenen Ziele mit dem der Mannschaftsziele weitestgehend übereinstimmen. Die Zielsetzung wird von Eberspächer so definiert: "Realistische Zielsetzung und Analysen (Ursachenerklärung und Selbstbewertung) gelten als grundlegende Voraussetzungen für situations- und anforderungsgerechtes Handeln. Wer keine angemessene Zielsetzung hat, wird entweder über- oder unterfordert".⁸⁶ Dabei gibt es Sicherheitsziele, für diejenigen, die Ängste haben und auch die Akzeptanz besitzen mit schlechten Leistungen zufrieden zu sein. Dann kommen sozusagen die konkreten Nahziele. Das sind Ziele die real sind und mit vollem Einsatz der persönlichen Fertigkeiten erreicht werden können. Die mittelfristigen Ziele leiten die Motivation über einen bestimmten Zeitraum hinaus. Dieser jedoch noch überschaubar ist. Als letztes kommen dann die Traumziele, die sehr unrealistisch sind und die man kaum erreichen kann. Ziele setzen heißt, sich darauf persönlich und auch mit der Mannschaft sich zu identifizieren und bereit sein, einen gemeinsamen Weg zu gehen, wo am Ende das Ziel gleich der Erfolg stehen soll. Doch bringt die Zielsetzung nicht nur Motivation mit sich. Auch schließen die Ziele die Möglichkeit des Scheiterns mit ein und damit wächst gleichzeitig der Erwartungsdruck. Doch wenn Ziele immer weiter weg rücken, verlieren sie an ihrer motivierenden Wirkung und verlieren somit auch an ihrer Attraktivität.⁸⁷

Doch gibt es auch Studien, die sich in einem Merkmal deutlich unterscheiden. Brunstein und Meier (1996) gehen davon aus, dass es zeitliche Erstreckungen (kurzfristige vs. Langfristige Ziele) gibt, dabei sind aber auch die Vermeidungs- und Annäherungsziele inbegriffen.⁸⁸

⁸⁴ VGL S. Baumann 2002, S.49

⁸⁵ VGL S. Baumann 2002, S.123

⁸⁶ VGL H. Eberspächer 2004, S.69/70

⁸⁷ VGL S. Baumann 2002, S. 125/126

⁸⁸ VGL Brunstein und Meier 1996

Dazu kommen dann zusätzlich die abstrakten und konkreten Ziele. Dieses Zielkonzept ist ein sehr breit gefächertes. Dabei beschreibt Klinger die Ziele als „current concerns“ und bezieht dies auf die kurzfristigen Ziele, welche in naher Zukunft zu erreichen sein könnten.⁸⁹ Zustimmung gibt es von Little der sich speziell auf aktuelle, zeitlich begrenzte Zielbereiche bezieht.⁹⁰ Hierbei wird diese Studie durch den Begriff „personal projects“ charakterisiert. Das wird als Vorhaben oder Pläne gedeutet, die die jeweilige Person selbst durchzuführen hat.⁹¹ Doch gibt es auch Theorien die das Gegenteil als eher sinnvoll nennen. So sieht Cantor und Kihlstrom (1987) die langfristigen Ziele als sinnvoll, da sie in verschiedenen Lebensabschnitten unterteilt werden können. Diese werden „life tasks“ genannt.⁹² Doch ist man von beiden Ansätzen, ob kurz oder langfristige Ziele in der heutigen Zeit nicht komplett überzeugt. Donald Ford (M.E. Ford, 1992) hat einen „living-systems-Ansatz“ konzipiert,⁹³ welcher ermöglicht, organisatorische und funktionelle Aufgaben des Menschen als Ganzes darzustellen.⁹⁴ Der Mensch sollte als Einheit arbeiten und dieses kann dann nur passieren, wenn alle Einzelkomponenten miteinander zusammenwirken und diese berücksichtigt werden. Jede Zielsetzung eines Sportlers schließt auch die Möglichkeit des Scheiterns ein. Jede Mannschaft oder jeder Sportler der sich ein Ziel formuliert und merkt, dass es knapp werden könnte, geriet ungewollt unter eigenen und fremden Erwartungsdruck. Deshalb ist es wichtig auf eine genaue Zielsetzung zu achten, diese nicht zu niedrig oder zu hoch zu setzen. Des Weiteren sollen sie als Leitidee des Handelns dienen, aber trotzdem veränderbar und in ihrer Erreichbarkeit überprüfbar sein.⁹⁵ Da es verschiedene Typen von Sportler gibt, spielt die mentale Stärke noch zusätzliche eine Rolle. Sportler, die es fertig bringen den Druck nicht mehr zu spüren, können optimal ihre Leistung abrufen. Doch gibt es auch welche, die unter dem Druck leiden und ihre Leistung nicht abrufen können, da die Erwartungen zu hoch sind. Es kommt bei der Zielsetzung dann nicht darauf an, ob man unter Druck gerät, sondern wie man dem Druck stand halten kann. Viele Sportler bekommen schon früh Ängste und Sorgen, obwohl noch alles Möglich ist, das gesteckte Ziel zu erreichen. Der Erwartungsdruck wird dann von dem Sportler selbst immer größer. Sportler mit einem hohen Selbstvertrauen und einer gewissen Erfahrung haben die Erkenntnis, dass das Ziel noch mit allen eigenen Mitteln zu erreichen ist⁹⁶.

⁸⁹ VGL Klinger 1975,1977

⁹⁰ VGL Little 1983

⁹¹ VGL Little 1983

⁹² VGL Cantor und Kihlstrom 1987

⁹³ VGL Donald Ford M.E. Ford, 1992

⁹⁴ VGL Donald Ford M.E. Ford, 1992

⁹⁵ VGL S. Baumann 2002, S.135

⁹⁶ VGL S. Baumann 2002, S.135

Das Umgehen, das realistische Setzen und das Revidieren von Zielen sind also lebensbestimmende Abläufe.⁹⁷

Wichtig ist auch im Zusammenhang mit der Zielsetzung den Unterschied zwischen Willen und Wunsch. Beim Willen setzt man sich ein Ziel, über welches man sich Gedanken gemacht hat, wie und ob es erreichbar ist. Etwas zu Wollen setzt Eigeninitiative und Eigenleistung voraus.⁹⁸ Beim Wunsch ist es so, dass man sich natürlich auch ein Ziel setzt, welcher aber keinerlei aktiven Schritte bedarf, da es sich oftmals um ein unrealistisches Ziel handelt. Der Wunsch ist deshalb meist dem Zufall überlassen.⁹⁹ Um ein erreichbares Ziel sich zu setzen ist es von Vorteil genau über seine eigenen Fähigkeit Bescheid zu wissen, um den Schwierigkeitsgrad der Zielsetzung abwägen zu können. Bildhaft gesprochen kann man sich eine Leiter vorstellen, die man Schritt für Schritt nach oben geht, um am Ende sein gesetztes Ziel zu erreichen. Ist jedoch ein Ziel noch in weiterer Ferne, so profitiert der Sportler davon, wenn er sich Zwischenziele setzt, die er auf dem Weg zu seinem Endziel erreichen möchte. Vor allem ist auch immer darauf zu achten, dass man die Ursachen und Bedingungen für das Erreichen oder Nicht-Erreichen überprüfen und auswerten kann.¹⁰⁰

Zielsetzungen haben in mehreren Bereichen positiven Einfluss auf die sportliche Leistung:

- Ziele führen dazu, dass die Sportler ihre Konzentration auf die anforderungsbezogenen Aspekte der Aufgabenbewältigung lenken. So versucht beispielsweise eine Spielerin bei konkreten Zielsetzungen nicht nur einfach, möglichst viele Pässe zur Mitspielerin zu spielen, sondern vielleicht zehn Pässe in Folge ohne einen Pass zum Gegner zu spielen.
- Ziele regulieren die Anstrengung der Sportler/innen. Um einfache Ziele zu erreichen, ist keine besondere Anstrengung gefordert, aber schwierige Ziele sind nur durch besonderen Einsatz erreichbar. Werden solche Ziele als Herausforderung und nicht als Bedrohung wahrgenommen, wird sich die Anstrengungsbereitschaft der Aktiven erhöhen.

⁹⁷ VGL H. Eberspächer 2004, S.90

⁹⁸ VGL H. Eberspächer 2004, S.91

⁹⁹ VGL H. Eberspächer 2004, S.91

¹⁰⁰ VGL http://www.bisp.de/nn_17828/SpoPsy/DE/Infoportal/FAQ/Motivationstechniken.html

- Mehrere kurzfristige Zielsetzungen erhöhen die Beharrlichkeit, mit der Sportler/innen daran arbeiten, ein langfristiges Ziel zu erreichen.
- Mit Zielsetzungen kann erreicht werden, dass Sportler/innen neue Strategien entwickeln oder ausprobieren, wenn ihre bisherigen nicht wirksam waren.¹⁰¹

Schlussendlich hängt die Motivation natürlich mit der Zielsetzung zusammen. Je größer, aber realistisch die Zielsetzung ist, desto höher ist die Leistungsmotivation dieses Ziel zu erreichen.

Doch sollte jeder Sportler seine Ziele selbst stecken, diese in einer Mannschaftssportart eventuell auch unterordnen und in jeder Trainingseinheit daran arbeiten dieses Ziel zu erreichen. Dabei ist wichtig, dass sich der Sportler mit dem/den gesteckten Ziel/e identifizieren kann.

2.6 Selbstvertrauen

"Ich dachte, wenn ich es oft genug sage, kann ich die Welt bestimmt davon überzeugen, dass ich wirklich der Größte bin." (Muhammad Ali)

Vielen Sportlern ist klar, was sie unter Selbstvertrauen verstehen müssen. „Unter Selbstvertrauen versteht man allgemein das sichere Gefühl, einer bevorstehenden Aufgabe gewachsen zu sein. Diese Sicherheit ist durch den absoluten Glauben an die eigene Fähigkeit gekennzeichnet.“¹⁰² Nur wer ein großes Potenzial an Selbstvertrauen besitzt, kann ganz große Erfolge feiern. Dagegen können Sportler, die über ein geringes Selbstvertrauen verfügen und sehr unsicher auftreten, ganz schnell von der großen Sportbühne abtreten. Nach nur kleinen Rückschlägen fallen sie in ein „Loch“, was Jahre dauern kann, um da heraus zu kommen und wieder Spitzenleistungen zu absolvieren. Selbstsichere Sportler treten mit einem hohen Maß an Selbstbewusstsein auf, was man vor allem an ihren Aussagen und ihren Taten erkennen kann.¹⁰³

Selbstvertrauen ist ein Persönlichkeitsmerkmal. Wer davon reichlich besitzt kann es in verschiedenen Bereichen oder Situationen wie zum Beispiel im Sport ausstrahlen (dispositionales Selbstvertrauen). Jedoch kann sich auch das Selbstvertrauen in gewissen Bereichen und Situationen zeigen (situatives Selbstvertrauen oder

¹⁰¹ VGL http://www.bisp.de/nn_17828/SpoPsy/DE/Infoportal/FAQ/Motivationstechniken.html

¹⁰² VGL: <http://www.trainingsworld.com/sportmedizin/psychologie/mehr-selbstvertrauen-im-sport-1278078.html>

¹⁰³ VGL S. Baumann 2002, S.178

Selbstwirksamkeit). Im Fußball geben die Sportler größtenteils den Eindruck, dass sie ein großes dispositionales Selbstvertrauen besitzen.

Doch zeigt sich zum Beispiel das situative Selbstvertrauen bei einem wichtigen Elfmeterschießen. Hier soll das situative Selbstvertrauen dementsprechend groß sein, doch kann es genauso schnell in die andere negativere Richtung gehen. Dann haben die Schützen sozusagen Angst ihre Selbstwirksamkeit und ihr Image zu verlieren. Darüber hinaus könnten sie ein anderes Ansehen erlangen und würden darunter leiden.¹⁰⁴

In der Psychologie werden demnach zwei wesentliche theoretische Ansätze für Selbstvertrauen dargestellt. Auf der einen Seite steht das Modell von Robin Vealey von Selbstvertrauen im Sport und zur anderen Seite die Theorie der Selbstwirksamkeit von Albert Bandura (Siehe auch Kapitel 2.4). Diese Theorie von Bandura wurde von Deborah Feltz zu einer sportspezifischen Theorie angepasst.¹⁰⁵ Die 6 Quellen des Selbstvertrauens geben Auskunft, wie das Selbstvertrauen bei Person, die eine bestimmte Tätigkeit oder Situation ausüben oder empfinden, auswirkt.

- Persönliche Erfahrungen stärken im Sport das Selbstvertrauen am stärksten. Durch die eigenen Fähigkeiten können Ziele erfolgreich erreicht werden und neue, größere Aufgaben bewältigt werden.
- Stellvertretende Erfahrung werden unter anderem durch die Aussage: „Wenn die/der das kann, dann kann ich das aus“ geprägt.
- Verbale Überzeugung wird verwendet, um eine Selbstüberzeugung des Sportlers herzustellen. Aber auch der Trainer kann darauf Einfluss haben, wenn er die Sportler überzeugt, dass diese an ihre Fähigkeiten glauben sollen.
- Imaginative Erfahrung soll dazu beitragen, Erfolge bildlich den Sportlern nochmal vor Augen zu halten, um ihnen zu zeigen, dass sie es drauf haben.
- Physiologischer Zustand soll helfen, um Stress und Anspannungen abzubauen und das Selbstwirksamkeitsgefühl soll zum Beispiel durch Muskelentspannung abgeschwächt werden.
- Emotionaler Zustand kann das Selbstvertrauen einschränken, vor allem wenn Nervosität oder Angst dazukommen und es könnten Selbstzweifel entstehen.

¹⁰⁴VGL:<http://www.trainingsworld.com/sportmedizin/psychologie/mehr-selbstvertrauen-im-sport-1278078.html>

¹⁰⁵ VGL <http://www.trainingsworld.com/sportmedizin/psychologie/mehr-selbstvertrauen-im-sport-1278078.html>

Wichtig ist dabei, dass durch Konzentrationstechniken die Emotionen als positiv empfunden werden.¹⁰⁶

Durch eine Studie konnte man erneut feststellen, dass positives oder negatives Selbstvertrauen großen Einfluss auf die jeweilige sportliche Leistung besitzt.¹⁰⁷ Des Weiteren liegt eine Studie aus, welche besagt, dass das Selbstvertrauen von bestimmten Sportlern durch die Unterstützung von Trainern oder Mitspielern sich positiv auf die Leistung auswirkt und somit der Wettkampfstress gemildert werden kann. Darüber hinaus wird den Sportlern geraten, mehr motivierende Selbstbotschaften einzusetzen als eventuelle Selbstinstruktionen.¹⁰⁸ Durch ein hohes Maß an Selbstbewusstsein kann die Intensität der Angstsymptome verringert werden und hat somit Einfluss darauf, ob die Leistung gefördert oder gehemmt wird.¹⁰⁹ Weiterhin ist auch zu beachten, wie Menschen sich selbst einschätzen und ihre eigenen Fähigkeiten beurteilen können. Der Selbstwert kann vorausschauend entscheidend sein, ob die Anforderungen mit den eigenen Fähigkeiten gemeistert werden. Deshalb versteht man unter Selbstwert in der Psychologie den Eindruck oder die Bewertung, den man von sich selbst hat. Der Wert kann sich dabei auf den Charakter und die Fähigkeiten des Individuums, die Erinnerungen an die Vergangenheit und das Ich-Empfinden oder auf das Selbstempfinden beziehen. Ein gutes und offenes Selbstwertgefühl kann daher ein Schlüssel zum Erfolg und Glück sein.¹¹⁰ Personen die sich über ihre eigenen Stärken nicht im Klaren sind, besitzen ein inadäquates Selbstvertrauen und über- oder unterschätzen schnell ihre Leistungsfähigkeit. Dabei kann es auch zu Selbstzweifel kommen und man hadert mit sich selbst. Das ist gerade für Sportler keine leichte Phase, da in dieser Zeit die Leistungen negativ zu bewerten sind. Viele Sportler sehen diesen Selbstzweifel auch als Bedrohung. Unter einer Bedrohung versteht man eine potentielle Gefahr, die durch eine Schwachstelle ausgelöst wird.¹¹¹ Der Sportler ist somit sehr anfällig für Schwankungen in seinen Leistungen.

Doch ist ein großes Selbstwertgefühl nicht immer von Vorteil, dabei kann es zur Überheblichkeit kommen und man verliert schnell sein Ansehen oder seinen Ruf. Theorien besagen, dass ein gesundes Selbstwertgefühl in der Kindheit gelegt wird und

¹⁰⁶ VGL: <http://www.trainingsworld.com/sportmedizin/psychologie/mehr-selbstvertrauen-im-sport-1278078.html>

¹⁰⁷ VGL http://edoc.ub.uni-muenchen.de/7206/1/Lazarus_Simone.pdf

¹⁰⁸ VGL J. Meyer und H-D. Hermann 2011, S.

¹⁰⁹ VGL: http://www.psychologie.uni-wuerzburg.de/fips/skripten/neu/grund/sozial/Sozialpsychologie_josua.pdf

¹¹⁰ VGL <http://lexikon.stangl.eu/627/selbstwertgefuehl/>

¹¹¹ VGL <http://www.itwissen.info/definition/lexikon/Bedrohung-threat.html>

in weiteren, späteren Lebensphasen kann der Mensch/Sportler seinen Eigenwert positiv beeinflussen.¹¹²

Deshalb sollte jeder Sportler ein gewisses Selbstvertrauen haben, um mit seiner Mannschaft gemeinsame Erfolge feiern zu können. Dafür ist es wichtig, das Gefühl zu bekommen, dass man sich auf die Anderen verlassen kann. Dies bezieht sich vor allem auf die Glaubwürdigkeit und die Zuverlässigkeit eines Sportlers, was ihn unter anderem im Laufe der Jahre in seinen Vereinen ausgemacht hat. Wie stark ein Spieler selbstbewusst ist, spiegelt sich meistens auch in seiner Leistung. Je größer ein Spieler ein gesundes Selbstvertrauen besitzt, desto leistungstärker ist er. Doch Vorsicht! Ein zu großes, überhebliches Selbstvertrauen wird bei Mitspielern auch als „Angeber“ oder „Eingebildeter“ gesehen. Solche Sportler werden es schwer haben, sich in Mannschaften richtig integrieren zu können.

Der Vorläufer von Selbstvertrauen ist das Urvertrauen. Nur wer weiß, dass er sich „blind“ auf seinen Mitspieler verlassen kann, kann auch mal Fehler machen, welche seine Mitspieler für ihn ausbügeln und keine Angst zu haben, seinen Stellenwert in der Mannschaft zu verlieren. Fehler werden gemacht und gehören zum Sport dazu, deshalb soll durch solche Aktionen das Selbstbewusstsein von Sportlern auch nicht geringer werden.¹¹³

In der Sportpsychologie gibt es eine Methodik zur Selbstverstärkung – die Affirmation. „Unter einer Affirmation versteht man einen selbstkräftigenden, autosuggestiven Satz, der einen erwünschten Zustand zum Ausdruck bringt, der jedoch zu diesem Zeitpunkt noch nicht verwirklicht ist.“¹¹⁴

Wenn man über Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein artikuliert, so spielt oft auch das Unbewusste eine zentrale Rolle. Das Unbewusste kann nämlich in speziellen Situationen oder Fällen zur Einbußen der Leistung führen. Dabei stößt der Spieler auf unbewusste mentale Blockaden. Daraus folgen dann unbewusste Verdrängungen und Ängste, die man eigentlich nicht haben möchte. Dies hat zur Folge, dass es eine Einengung von Gedanken gibt, die negativ auf die Leistung wirken. Ein Beispiel soll dies belegen: Ein Spieler besitzt vor dem Spiel diesen Gedanken: „Wir müssen gewinnen.“, doch durch eventuelle mentale Blockaden lautet der unbewusste Gegengedanke: „Wir dürfen nicht verlieren.“ Das Unbewusste macht einem gelegentlich einen Strich durch die Rechnung. Man kann es aber verhindern, wenn man versucht immer das Positive zu sehen, die negativen Sachen aufnehmen und

¹¹² VGL S. Baumann 2002, S.178

¹¹³ VGL S. Baumann 2002, S.178

¹¹⁴ VGL S. Baumann 2002, S.183

versucht sie in kurzer Zeit umzusetzen. Jedoch ist es gefährlich, die Erfolgserwartung ganz hoch zu setzen, wenn diese Ziele nicht erreicht werden, ist die Frustration und die Niedergeschlagenheit noch viel tiefer.

Daraus können unbewusste Ängste vor dem Misserfolg entstehen. Doch sind Sportler selbstsicher und haben keine Selbstzweifel, so verstehen sie, dass Niederlagen ein Teil des Sports sind. Diese lernen aus Niederlagen, reifen daraus und werden das nächste Mal nicht mehr die gleichen Fehler machen. Bei labilen Sportlern werden schon die Ansprachen über Sieg oder Niederlage mit unbewussten Ängsten angenommen. Dies können drastische Folgen und Konsequenzen auf die Leistung des einzelnen Sportlers, aber am Ende auch für die ganze Mannschaft sein. Dieses Faktoren und Situationen führen auch auf die Aufgaben eines Trainers zurück. Wie schon erwähnt, muss er nicht nur Trainer, sondern auch Psychologe und Pädagoge in einem sein. Das heißt, dass er mit unterschiedlichen Sportlertypen klarkommen muss und sehen muss, welcher Sportler die Erwartungshaltungen überstehen kann und seine Leistung erbringen kann.¹¹⁵

Des Weiteren ist zu beachten, wenn das Unbewusste mit dem Bewussten in Konflikt gerät, wird meistens das Unbewusste siegen. Die innere Verteidigungshaltung hat den größeren Einfluss und kann dadurch das Selbstvertrauen des Sportlers einschränken beziehungsweise mindern. Dadurch wird gleichzeitig auch die Motivation sinken. Dabei ist vor allem darauf zu achten, dass offensives und defensives Handeln nichts mit offensiven und defensiven Denken zu tun hat. Um dies unterscheiden zu können, sollten folgende Fragen beantwortet werden¹¹⁶:

Wodurch kam der Erfolg zu Stande? Was hat uns so stark gemacht? Müssen die Methoden geändert werden? Welche Ziele können gesetzt werden, um offensives Denken auszulösen?¹¹⁷

Diese Einbußen in der Leistung, die von den unbewussten Faktoren der Angst, das unbewusste Voraussetzen des Selbstvertrauens und ein stabiles Selbstbewusstsein beziehen sich auf mehrere Quellen. So ist das Vergessen vergangener Erlebnisse, die Abwehr gegen die Wiederbelebung von Ängsten oder von Schuldgefühlen, das unzureichende Selbstverstehen aktueller Motive und das Unterdrücken von aktuellen Gefühlen oder Wünschen, die im Widerspruch zum idealen Selbstkonzept stehen, alles Faktoren, die auf die sportliche Leistung zurückzuführen sind. Ein negatives oder positives Erlebnis kann in der Vergangenheit vergessen werden, doch die Gefühle

¹¹⁵ VGL S. Baumann 2002, S.180,150

¹¹⁶ VGL S. Baumann 2002, S.93

¹¹⁷ VGL S. Baumann 2002, S.134

bleiben im unbewussten noch erhalten. Erlebnisse der Angst, der sozialen Blamage oder von Schuldgefühlen können vom Bewusstsein abgewehrt und im Unbewussten weiterwirken. Dies lässt sich vor allem auf das Selbstkonzept führen.

Dieses beinhaltet alle Urteile, die der Sportler mit sich selbst trägt oder auch für die Beantwortung der sich selbst gestellten Fragen verantwortlich ist. Gibt es Störungen im Selbstkonzept, kann es dazu führen, dass manche Wahrnehmungen und Reize nicht bewusst werden.¹¹⁸ Das heißt, dass der Sportler das Bewusstwerden einer negativen Aktion als Verlust seiner Selbsteinschätzung sieht und versucht deshalb den Fehler irgendwo anders zu suchen. Doch ist es dann wichtig, dass dieser Sportler in einem eventuellen Gespräch zur Erkenntnis gelangt, dass aufgeladenen Emotionszustände unfairen Fehler verursachen können.¹¹⁹

2.7 Coachability

„Coachability“ ist ein Wort der Neuzeit, der Moderne. Hierfür gibt es kaum Studien, Theorien oder Aussagen. Ein Versuch es ins Deutsche zu übersetzen könnte mit „Trainer-Fähigkeiten“ erfasst werden. Im Deutschen ist ein Trainer im Sport eine Person, die Einzelsportler oder eine Mannschaft strategisch (taktisch), technisch und konditionell anleitet und speziell auf Wettkämpfe vorbereitet.¹²⁰

Ein erfolgreiches Teamcoaching kann nur dann erfolgen, wenn die Grundlagen der Kommunikation gegeben sind. Das Kommunikationsmodell Schulz von Thun (1981) gibt darüber Auskunft, dass eine Aussage gleich eine Sachaussage, eine Beziehungsaussage, ein Appell und eine Selbstmitteilung hervorruft. Etwas Gesagtes kann von seinem Gegenüber ganz anders aufgenommen werden, wie der Vermittler es interpretiert. Dabei kann es entstehen, dass Menschen öfters aneinander vorbeireden.¹²¹

In einem Mannschaftssport, wo auch der Fußball dazugehört, ist die Gruppe wichtiger als das einzelne Mitglied. In entscheidenden Situationen hat der Vorrang, was für die Gesamtheit am besten ist und trotzdem ist der Einzelne ganz und gar nicht unwichtig. Eine Mannschaft ist eine Gruppe von Sportlern, die organisiert sein müssen, um

¹¹⁸ VGL S. Baumann 2002, S.94

¹¹⁹ VGL S. Baumann 2002, S.93

¹²⁰ VGL <http://de.dict.md/definition/Trainer>

¹²¹ VGL Kommunikationsmodell Schulz von Thun 1981

zusammen und kooperativ zu arbeiten, damit sie ihre Verwirklichungen einen Zweck oder Ziel erreichen können.¹²²

In einer Mannschaft kann jeder jeden auf unterschiedlichen Arten beeinflussen. Das Wichtigste ist, dass es einen Ausgleich von Geben und Nehmen gibt. Jedes Mannschaftsmitglied ist wichtig, vom Superstar bis hin zum schwächstes Ersatzspieler.¹²³

Allgemein hat der Trainer im Sport verschiedene und vielsichtige Aufgaben, welche Friedrich, Grosser und Preising (1988) in vier Hauptarbeitsbereiche unterscheiden:

1. Die Tätigkeitsebene (Spitzenverband, Landesverband oder Verein)
2. Der Einsatzbereich (Talentsuche, Betreuung von Spitzenathleten, Cheftrainerfunktion)
3. Die Anstellungsbedingungen (Ehren-, Neben- oder Hauptamtlich)
4. Die Sportart (spezifische Tätigkeiten in verschiedenen Sportartdisziplinen)¹²⁴

Das Trainer da sein bedeutet heutzutage ein Multitalent zu sein. Ihm werden viele Erwartungen vorausgesetzt, welches für ihn eine große Gradwanderung ist. In einer Mannschaft nimmt der Trainer eine Schlüsselstellung ein. Er übernimmt somit die Macht und die Verantwortung gegenüber jedem Sportler und auch des Vereins. Im Leistungssport werden die Trainer meistens nur am sportlichen Erfolg der Mannschaft gemessen. Um ein guter Trainer zu sein, beinhaltet es an psychoregulierende Aspekte bei der Wettkampfvorbereitung und dem Coaching. Vor allem aber direkt vor, während und nach einem Wettkampf, verschiedene Motivierungsmaßnahmen bei der Trainingsplanung und der Trainingsgestaltung und schließlich die Förderung eines positiven Mannschaftsklimas zur Erreichung der sportlichen Zielsetzungen. Um diese Aufgaben gut meistern zu können, ist es sehr von Vorteil, wenn der Trainer viele Kenntnisse über die psychischen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes einzelnen Mannschaftsmitglieds besitzt. Der Trainer muss einen Einklang zwischen Menschlichkeit und Fachmann finden, um eine Mannschaft erfolgreich zu machen.¹²⁵ Dazu ist es wichtig, mit der Mannschaft

¹²² VGL http://humanresources.about.com/od/teambuilding/f/teams_def.htm

¹²³ VGL L. Linz 2004, S.26

¹²⁴ VGL: http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf

¹²⁵ VGL: http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber

ein gemeinsames Saisonziel anzustreben. In der Saisonvorbereitung sollten Maßnahmen zur Mannschaftsbildung und zum Zusammenhalt unternommen werden. Dabei ist es auch wichtig, dass die neuen Spieler schnell in die Mannschaft integriert werden. Als Fachmann ist es von Vorteil, wenn er die Mannschaft vor Spielen, in diese man entweder als Favorit oder als Außenseiter ins Spiel geht, gut zu motivieren und zu coachen. Man sollte den Sportlern deutlich machen, dass sie keine Angst vor Niederlagen haben sollen.¹²⁶

*Nur wer die Niederlage als Möglichkeit annimmt, kann in einem Finale mutig aufspielen.*¹²⁷

Des Weiteren soll er als Vorbild für die Mannschaft dienen. Eine Persönlichkeit des Trainers, sein Verhalten, sein Führungs- und Kommunikationsstil haben nämlich großen Einfluss auf sämtliche Mannschaftsprozesse.¹²⁸

Ein Phänomen das besonders leistungsbeeinträchtigend sein kann, ist das „self-fulfilling prophecies“.¹²⁹ Jeder Trainer besitzt bestimmte Erwartungen an seine Spieler und beurteilt kritisch das jeweilige Leistungsvermögen nach bestimmten Kriterien. Das Phänomen besagt aus, dass das was der Trainer von seinen Spielern erwartet auch eintrifft. Doch kann es auch in die andere Richtung gehen und der Trainer besitzt eine etwas verzerrte Sichtweise von den Fähigkeiten und Fertigkeiten seiner Spieler. So kann es negativen Einfluss auf viele Faktoren haben wie zum Beispiel auf die Motivation, die Entwicklung des Spielers oder auch das Selbstvertrauen.¹³⁰

r/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf

¹²⁶ VGL L. Linz 2004, S.78

¹²⁷ VGL L. Linz 2004, S.152

¹²⁸ VGL: [http://www.bisp-](http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf)

[sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf](http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf)

¹²⁹ VGL: [http://www.bisp-](http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf)

[sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf](http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf)

¹³⁰ VGL: [http://www.bisp-](http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf)

[sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf](http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf)

Für ein effektives, gutes Coaching benötigt der Trainer Überzeugung, Selbstsicherheit und den Glaube an seine Sportler, die die Mannschaft bilden.

Im Fußball ist es so, dass die Mannschaften für die Spiele am Wochenende trainieren. Im Vorfeld hat der Trainer einen größeren Einfluss auf die Spieler als am Spieltag selbst. Während eines Spiels kann der Trainer nur gering Einfluss nehmen. Hier werden einige Aspekte aufgezählt, welche einen eventuellen Einfluss auf die Mannschaft haben können:

- Verbale und emotionale Unterstützung des Teams
- (Fehler) – Analyse des Spiels aus taktischer und psychologischer Sicht
- Taktische Korrekturen und Beeinflussung der Einstellung
- Ein- und Auswechslung von Spielern
- Eventuell gezielt gesetzte Auszeiten¹³¹

2.8 Teamfähigkeit

„Zusammenkommen ist ein Anfang. Zusammenhalten ist Fortschritt.

Zusammenarbeiten ist Erfolg.“¹³²

(Henry Ford)

Der Zusammenhalt einer Mannschaft (Kohäsion) hat einen positiven Einfluss auf deren Leistung. Diese Kohäsion wird unter anderem durch die Teamfähigkeit der einzelnen Spieler, also deren sozialer Kompetenz für Verständigungen und Auseinandersetzungen innerhalb von Gruppen¹³³, beeinflusst.

Mannschaftssportarten sind daher gekennzeichnet durch Gegenseitigkeit, gemeinsames, aufeinander abgestimmtes und zielbewusstes Handeln.¹³⁴ Dabei sollte jeder in der Lage sein, seinen Teil zum gemeinsamen Ziel beizutragen. Der Erfolg hängt oftmals mit der mannschaftlichen Geschlossenheit zusammen. „Das Erleben der

¹³¹ VGL L. Linz, 2004, S.119

¹³² VGL <http://www.mezzoconsult.com/soft-skills.htm>

¹³³ VGL Kleinmann 2005, S.1

¹³⁴ VGL S. Baumann 2002, S.10

Gemeinsamkeit drückt sich im Entstehen des „Wir-Gefühls“ aus, durch das sich eine Mannschaft emotional von einer anderen abhebt.“¹³⁵

Eine hohe Ausprägung des Merkmals Teamfähigkeit ist demnach bei Mannschaftssportlern wünschenswert. Das Merkmal Teamfähigkeit setzt sich jedoch aus verschiedenen Faktoren zusammen.¹³⁶ So kann zum einen der Zusammenhalt hinsichtlich der bevorstehenden Aufgaben von Interesse sein, zum anderen aber auch die soziale orientierten Gemeinsamkeiten außerhalb des Sports. Neben der Teamfähigkeit sind auch andere psychologische Faktoren zum Beispiel Motivation und Selbstvertrauen für die Mannschaftsleistung relevant.¹³⁷

Man muss aus Einzelspielern eine Mannschaft formen, um einen harmonischen Mannschaftsgeist zu erlangen. Wenn dies nicht der Fall ist und jeder will seinen eigenen Weg gehen, dann besteht die Gefahr, dass die Mannschaft in einem Chaos landet und der Erfolg wird demzufolge ausbleiben. Deshalb ist es für jede Mannschaft wichtig, einen guten und harmonischen Zusammenhalt zu besitzen und ihn versuchen, aufrecht zu erhalten. Dies herbeizuführen oder weiter zu entwickeln, sind verschiedene Maßnahmen möglich, um eine Mannschaft zusammenzuschweißen: „Teambildung, das Schaffen des optimalen Teamgeists, ist ein Prozess, der, solange die Mannschaft existiert, nie zu Ende geht.“¹³⁸

Im Mittelpunkt von mannschaftspsychologischen Überlegungen stehen zum einen die Wirkungen der Mannschaftszugehörigkeit auf das Verhalten der einzelnen Spieler, die sozialen Beziehungen untereinander und zum anderen die Einflüsse der individuellen Fähigkeiten im Bezug auf die Teamstruktur, Teamgeist und Teamleistung, sowie die psychologischen Prozesse zwischen der Mannschaft und dem Trainer und/oder Trainerteam.¹³⁹

Der Trainer spielt hier eine gewisse Hauptrolle. Jeder einzelne Spieler muss das Vertrauen des Trainers haben beziehungsweise spüren können. Es gibt in jeder Mannschaft verschiedene Spielertypen, die auf unterschiedliche Situationen differenziert reagieren. So muss der Trainer versuchen, fair und gerecht mit allen umzugehen. Wenn dies nicht der Fall ist, kann es sogar sein, dass Sportler in ein Loch fallen, wovon sie sich eventuell nur schwer davon erholen können. Jeder Sportler

¹³⁵ VGL S. Baumann 2002, S.31

¹³⁶ VGL Wilhelm 2001, S.1

¹³⁷ VGL: <http://www.sport.uni-frankfurt.de/Personen/baumgaertner/S%20Sportpsychologie/Sportpsychologische%20Diagnostik.pdf>

¹³⁸ VGL S. Baumann 2002, S.11

¹³⁹ VGL S. Baumann 2002, S.10

besitzt sein eigenes Selbstbild, sie haben unterschiedliches Selbstvertrauen und verschiedene persönliche Identitäten. Das alles muss ein Trainer unter einen Hut bekommen, das bedeutet, er muss neben seiner Trainertätigkeit auch eine Funktion als Psychologe und Pädagoge besitzen.¹⁴⁰

Sigurd Baumann hat sich mit der Mannschaftspsychologie auseinander gesetzt und definierte vier Phasen beziehungsweise vier Stadien der Teamentwicklung:

1. Stadium: kennenlernen

In dieser Phase lernen sich die einzelnen Mannschaftsglieder kennen und machen sich miteinander vertraut. Dabei werden verschiedene Reaktionen auf bestimmte Situationen beobachtet und jeder versucht den andern einzuschätzen. Auch stellt sich der ein oder andere die Frage, welche Rolle er wohl in der Mannschaft spielen würde oder ob man sich auf einer Wellenlänge befindet. Es sollte stets eine gute Grundstimmung herrschen.

2. Stadium: Konfrontation – Konfliktphase

Die Spieler haben sich jetzt kennengelernt und jeder versucht nun seinen Platz in der Mannschaft zu finden. Dabei kann es zu zwischenmenschlichen Konflikten, Rebellionen oder Machtkämpfen kommen. In dieser Phase entsteht schon eine Hierarchie. Hierbei ist es enorm wichtig, dass der Trainer erkennt, welche Stärken und Schwächen die einzelnen Spieler vorweisen können und wie man mit ihnen umgeht.

3. Stadium: Festigung

Nach Beendigung von Stadium 2 kehrt eine wachsende Zufriedenheit ein, welche sich auf den Zusammenhalt auswirkt und diesen steigen lässt. Die Spieler treten mit Respekt und Akzeptanz gegenüber den eigenen Mitspielern auf.

4. Stadium: Leistung

¹⁴⁰ VGL http://www.volleyball-training.de/interviews_team.htm

Hier steht ganz klar der Erfolg der Mannschaft im Mittelpunkt. Ein „Wir-Gefühl“ soll geschaffen werden. Dabei spielt der Trainer eine wichtige Rolle. Er soll den Spielern größtenteils eine positive Rückmeldung geben und allen Spielern zeigen, dass sie Teil dieser Mannschaft sind und auch Anteil an den gemeinsam erbrachten Leistungen haben.¹⁴¹

Demnach spielen in der Mannschaftspsychologie die Wörter Aufgabenzusammenhalt und sozialer Zusammenhalt wesentliche Rollen. Dieser Aufgabenzusammenhalt bezieht sich auf das Ausmaß, in dem eine Mannschaft zusammenarbeitet, um gemeinsame Aufgaben zu erfüllen und gemeinsame Ziele zu erreichen.¹⁴² Um diesen Aufgabenzusammenhalt gut zu bewältigen, ist es von Vorteil, einen sozialen Zusammenhalt in der Mannschaft zu haben. Dieser soziale Zusammenhalt wird durch das Ausmaß gekennzeichnet, in dem sich die Mitglieder sympathisch sind, einander mögen, zufrieden sind und das Miteinander genießen. Diese soziale Kompetenz, dieses Miteinander sollte schon von Kind auf geprägt werden. Vor allem bei Mannschaftssportarten ist es für sozial Schwächere schwieriger sich in der Gruppe zu integrieren und ihren Beitrag beizusteuern. Man muss ihnen vergewissern, dass es alleine nicht geht. Nur in der Gemeinschaft kann man stark sein.

Ziele setzen heißt, sich darauf persönlich und auch mit der Mannschaft identifizieren zu können und bereit sein, einen gemeinsamen Weg zu gehen, wo am Ende das Ziel gleich mit dem Erfolg steht. Jedoch sollte man beachten, dass die Zielsetzung nicht immer gleich mit Erfolg und Motivation verbunden ist. Sie schließen auch die Möglichkeit ein zu scheitern, was zum Beispiel durch einen zu hohen Erwartungsdruck durch Zuschauer, Medien oder Vereinsseite ausgelöst werden kann.¹⁴³

Besonders im Sport Fußball ist es wichtig, dass innerhalb der Mannschaft eine „Zufriedenheit“ ausstrahlt wird. Das bedeutet, dass sich jeder Sportler sich im Team integriert fühlt und seinen Teil dazu beiträgt, um eine gute Grundstimmung innerhalb der Mannschaft zu haben. Darüber hinaus sollte er sich mit dem gemeinsam formulierten Ziel identifizieren können. Um ein erfolgreicher Fußballer werden zu können, ist es wichtig, über Jahre hinweg eine gute Ausbildung zu bekommen, das heißt, dass es über Jahre einen geplanten und strukturierten Trainingsaufbau wie auch einen Trainingsablauf geben muss. Von Zeit zu Zeit werden die Intensitäten der Trainingsbelastungen und der zeitliche Aufwand immer größer. Mit dieser Zeit wächst

¹⁴¹ VGL S. Baumann 2002, S.13-15

¹⁴² VGL S. Baumann 2002, S.35

¹⁴³ VGL S. Baumann 2002, S.135

ein Fußballer auch in eine Persönlichkeit hinein. Eine Vorgabe für einen Fußballer kann das „Streben der Selbstverwirklichung“ sein. Jeder kleine junge träumt einmal davon, Fußballstar zu werden. Aber ganz nach oben schaffen es nur die, die mit Talent und harter Arbeit ihrem Ziel Fußballprofi nie aus den Augen verlieren.

2.9 Angst

Das Thema „Angst“ besitzt eine Fülle von Publikationen, die kaum zu überschauen sind. Viele Theorien widersprechen sich jedoch nicht. Sie plädieren dazu, dass jeder seine eigene Sichtweise zu diesen Theorien aufbauen kann. Angst ist ein sehr komplexes Wort.

Zu einer Definition von Angst sagt Hogen (2001): „Unter Angst versteht man eine Stimmung oder ein Gefühl der Beengtheit, Beklemmung oder Bedrohung, einen unangenehmen, spannungsreichen, oft quälenden Zustand.“¹⁴⁴ Dazu stimmt eine Definition aus der Psychologie zu. Diese besagt aus, dass Angst eine Reaktion auf erwartete oder tatsächliche Bedrohung oder Gefahr verstanden wird, die zumeist durch erlernte Reize ausgelöst wird.¹⁴⁵ Borwin Bandelow (2004) einer der weltweit führenden Angstforscher sagt über die Angst aus: „Angst ist allgegenwärtig. Sie bestimmt ob wir verzagte oder mutige, strebsame oder untätige, nachgiebige oder durchsetzungsfähige, lebenswürdige oder streitbare, disziplinierte oder nachlässige, humorvolle oder ernste, fröhliche oder niedergeschlagene, charmante oder unhöfliche, nachdenkliche oder sorglose Menschen werden.“¹⁴⁶ Zustimmend auf die Aussage von Bandelow ist Boisen (1975): „Angst ist eine emotionale Reaktion auf eine Gefahrensituation oder auf die Antizipation – derselben Angst wird als unangenehm wahrgenommen und ist von physiologischen Veränderungen – begleitet. Angst ruft Verhaltensänderungen auf.“¹⁴⁷ Bei diesen beiden Definitionen werden vor allem die Verhaltensänderungen des Menschen betrachtet. Dagegen beziehen sich Häcker und Stapf (1998) auf die Persönlichkeit des jeweiligen Menschen. „... ein mit Beengung, Erregung, Verzweiflung verknüpftes Lebensgefühl, dessen besonderes Kennzeichen die Aufhebung der willensmäßigen und verstandesmäßigen »Steuerung« der Persönlichkeit ist.“¹⁴⁸

¹⁴⁴ VGL Hogen 2001, S.38

¹⁴⁵ VGL <http://www.social-psychology.de/sp/konzepte/angst>

¹⁴⁶ VGL Borwin Bandelow 2004, S.18

¹⁴⁷ VGL Boisen 1975, S.8

¹⁴⁸ VGL Häcker und Stapf 1998, S.40

Des Weiteren wird Angst auch als ein Lebensgefühl bezeichnet, welches durch geringe kognitive Steuerungsmöglichkeiten gekennzeichnet ist. Dabei wird von normaler (objektiver) Angst und von neurotischer Angst unterschieden. Die objektive Angst besagt aus, dass es sich auf die tatsächlichen Ursachen wendet und weiter eine Möglichkeit der Anpassung bietet. Von neurotischer Angst wird gesprochen, wenn es eine unangemessene, intensive Angst ist, die Gefahrenpotenzial auslösen kann.¹⁴⁹

In der Psychologie unterscheiden viele zwischen Angst und Furcht. Furcht ist derweil die Reaktion auf einen eindeutigen Reiz, dagegen ist Angst als Reaktion auf mehrdeutige oder unklare Reize zu sehen.¹⁵⁰ Auch der Psychologe Sigurd Baumann und L.J. Pongratz nennen zur Unterscheidung das Wissen um den Auslöser. Es muss immer ein Bezug zur Umwelt gegeben sein. Wenn einer Angst verspürt, ist es oftmals so, dass ihm die angstausslösenden Faktoren nicht bewusst sind.¹⁵¹ Die Unterschiede zwischen Angst und Furcht „bestehen also im Grad der Kenntnis beziehungsweise der Unkenntnis der angstausslösenden Faktoren“.¹⁵²

Angst kommt nicht von allein. Nach Benesch gibt es drei auslösende Faktoren der Angst. Zum einen spielen die äußeren Angstreize eine Rolle, zum anderen auch die inneren Angstgründe und zum Schluss die äußerlich-innerlichen Interdependenzen. Zu den äußerlichen Angstreizen rechnet man Situationen und Personen, die verantwortlich sind, dass Angst ausgelöst, verstärkt oder aufrechterhalten wird. Zu den inneren Angstgründen zählt man die inneren Konflikte, die vor allem im psychodynamischen Ansatz eine wesentliche Rolle spielen, sowie Kognitionen, mit denen sich kognitive Ansätze auseinandersetzen. Für die äußerlichen-innerlichen Interdependenzen werden kognitive Verhaltenstherapien der Angst als therapeutische Ansatzpunkte verwendet.¹⁵³

Stöber und Schwarzer (2000) unterscheiden grundsätzlich zwei Themen der Angst. Erstens ist das die Angst vor der körperlichen Bedrohung und Zweitens die Angst vor der Selbstbedrohung, zu dieser die soziale Angst und die Leistungsangst zu zählen sind.¹⁵⁴

Krohne (1996) und Benesch (1995) unterscheiden drei verschiedene Reaktionsebenen der Angst. Dabei sprechen sie von der physiologischen / körperlichen Ebene, der

¹⁴⁹ VGL <http://www.social-psychology.de/sp/konzepte/angst>

¹⁵⁰ VGL S. Kierkegaard 1992, S.50

¹⁵¹ VGL Angst und Angstbewältigung 2000, S.9

¹⁵² VGL Baumann 1998, S.227

¹⁵³ VGL Benesch 1995, S.92

¹⁵⁴ VGL Stöber und Schwarzer 2000, S.189

verhaltensmäßig-expressive / motorische Ebene und der subjektiven Ebene, zu dieser die Emotionen und Kognitionen dazu zählen.¹⁵⁵ Um diese Reaktionen Bewältigen zu können, hat Stöber und Schwarzer (2000) zwei Arten dargestellt. Zum einen soll der Einsatz der Copingstrategien, die meist aktive Bewältigungsformen, durch bewusste und flexible Anpassungen der Person an die Situation dienen, durchzuführen sind und zum anderen durch den Abwehrmechanismus.¹⁵⁶

Ängste und Hoffnung liegen nah beieinander. Im Fußball gibt es viele verschiedene Ängste, die ein Spieler erleben kann. Da spielen die Versagensängste, die Abstiegsangst, der Erfolgsdruck oder Angst vor Verletzungen eine wesentliche Rolle. Die Bedeutung, einen Psychologen an die Seite der Sportler zu stellen, wird immer größer. Dieser Psychologie soll die Sportler mental unterstützen und ihnen aufzeigen, wie man zum Beispiel mit dem gestiegenen Mediendruck beziehungsweise dem öffentlichen Interesse zu Recht kommen kann, ohne eine Leistungsverminderung zu erzielen. Die Medien, besonders im Fußball, dieser Schauplatz und Brennpunkt in unserer Gesellschaft ist, sind heutzutage unberechenbar und können einen Tag den Sportler in den siebten Himmel loben und am anderen Tag ihn unter die Erde vergraben. Angst kann dabei negativen Einfluss auf das Verhalten des einzelnen Sportlers sein. Bei Versagensängsten können Verkrampfungen eintreten, die Konzentration kann nachlassen, man macht sich eventuell mehr Gedanken: was wäre wenn oder welche Folgen hat es für mich. Hämme und Spott sind weitere Faktoren, die Angst beeinflussen können.¹⁵⁷ Deshalb ist es auch wichtig schon im Nachwuchsbereich damit anzufangen, die „Jungen“ nicht gleich ins kalte Wasser zu werfen, sondern Schritt für Schritt auf das Geschäft eines Profisportlers vorzubereiten. Denn je wichtiger ein Wettkampf ist, desto größer werden die psychischen Belastungen.¹⁵⁸

Die Angstreaktion hängen auch stark damit zusammen, wie jeder Sportler sie aufnimmt und damit umgeht, sozusagen sich selbst kontrollieren kann. Einige nehmen das Thema als positive Erfolgserwartung und viel Zuversicht auf, um dadurch ihr Leistungspotenzial voll ausschöpfen zu können. Andere wiederum sehen es als einen großen Stressfaktor, was dazu führt, dass sie sich nicht unter Kontrolle haben. Der Kopf stellt sich gegen den Körper. Dies führt zur Leistungshemmung und wirkt sich negativ auf den ganzen Sportler aus. Die Aufnahme von Angst hängt oft von den

¹⁵⁵ VGL Kröhne 1996, S.5 und Benesch 1995, S.92

¹⁵⁶ VGL Schwarzer und Stöber 2000, S.189

¹⁵⁷ VGL <http://www.spox.com/myspox/group-blogdetail/Druck-und-Psychologie-im-Fussball,95601.html/>

¹⁵⁸ VGL: <http://www.trainingsworld.com/sportmedizin/psychologie/ursachen-wettkampfangst-methoden-angstbewaeltigung-1276748.html>

Sportlern selbst ab, wie sie die Aufgabe annehmen und sich auf diese konzentrieren können. Wenn Sportler blockieren oder patzen hat es sehr oft mit der Angst zu tun. Angst entsteht dann, wenn die Anforderungen an den Sportler oder die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten zu groß sind oder werden und sie damit überfordert sind. Sportler mit Angst erkennt man häufig schon an ihrer emotionalen Verfassung.

Sie laufen zum Beispiel mit einer gebückten Haltung herum, so dass das Selbstvertrauen schwindet.

Doch bietet eine Herausforderung nicht nur negative Aspekte für den Sportler, derweil besitzt sie auch die Möglichkeit über seine Grenzen hinauszuwachsen, um sein Ziel zu erreichen, welches er noch für unmöglich gehalten hat. Dabei spielt Angst keine große Rolle, da der Sportler ein positives, emotionales Empfinden aufweisen kann. Sport bietet Herausforderungen und Anreize sowie Unsicherheiten zugleich.¹⁵⁹

Die Angst im Sport wächst auch mit der Herausforderung. Bei der Zielsetzung kann man entweder die Herausforderung, dieses speziell gesteckte Ziel erreichen zu wollen, annehmen oder man wird ängstlich und zweifelt daran, ob man dieses Ziel überhaupt schaffen kann. Wenn dies der Fall ist, liegt das Scheitern näher als dieses Ziel anzugehen und zu versuchen es zu bewältigen. Wenn jedoch die Herausforderung vom Sportler angenommen wird, kann das nochmals einen Motivationsschub geben und eine Freisetzung aller Kraft- und Energiereserven kann die Folge sein. Ängstliche Sportler müssen dadurch mit Einbußen ihrer Leistung rechnen. Des Weiteren führt es dazu, dass er in seinen Tätigkeiten immer mehr zu einem selbstunsicheren Sportler wird. Das Anspruchsniveau wird sinken und die Trainingsbereitschaft wird abnehmen. Diese Sportler müssen versuchen, sich an den selbstsicheren, erfolgsmotivierenden Sportlern wieder „hochzuziehen“. Sportler, die ein positives Denken haben, wissen, wie sie mit Niederlagen umgehen sollen und ziehen Schlüsse von der Analyse der Misserfolge.¹⁶⁰

Um nicht in ein mentales „Loch“ zu fallen, ist es von großer Bedeutung, dass man das vergangene, negative Erlebnis vergessen macht, die Wiederbelebung von Ängsten und Schuldgefühlen abwehren kann und das Unterdrücken von aktuellen Gefühlen und Wünschen, die im Widerspruch zum idealen Selbstkonzept stehen.¹⁶¹

¹⁵⁹ VGL: <http://www.trainingsworld.com/sportmedizin/psychologie/ursachen-wettkampfangst-methoden-angstbewaeltigung-1276748.html>

¹⁶⁰ VGL S. Baumann 2002, S.135

¹⁶¹ VGL S. Baumann 2002, S.137

3. Methode

3.1 Stichprobenbeschreibung

Um einen genauen diagnostischen Befund zu erhalten, setzt man in der Sportpsychologie, wie auch in der Trainingswissenschaft eine komplexe Testbatterie aus verschiedenen Verfahren ein. Deshalb wurde entschieden, ein Screening der leistungsrelevanten Faktoren durchzuführen. Hierbei wurden 30 Spielerinnen von der Oberliga, über die Regionalliga, 2. Bundesliga bis hin zur 1. Bundesliga befragt. Diese Spielerinnen führen diesen Sport regelmäßig und aktiv aus. Ein solches Screening stellt eine umfassende Durchuntersuchung mit Hinweischarakter für weitere Befunderhebungen dar. Das kann zu Folge sein, wenn es zu auftretende Auffälligkeiten oder extrem, häufigen Abweichungen kommt, diese differenzierter nachuntersucht werden sollen.

In diesem Screening wurden folgende neun Leistungskomponenten überprüft:

1. Emotionale Beanspruchung
2. Konzentration (aufgeteilt in Abschirmung wettkampfinterner und-externer Reize)
3. Stressbewältigung
4. Selbstwirksamkeit
5. Leistungshandlung (aufgeteilt in Leistungsmotivation und Zielsetzung)
6. Selbstvertrauen (aufgeteilt in Selbstwert und Umgang mit Bedrohung/Selbstzweifel)
7. Coachability
8. Teamfähigkeit (aufgeteilt in sozial-und aufgabenorientierte Teamfähigkeit)
9. Angst

Bei diesen neun Leistungskomponenten kann es vorkommen, dass sich einige Faktoren aus mehreren inhaltlichen Bereichen zusammensetzen. Diese wiederum werden in sogenannten Subskalen explizit gemessen. Ein Beispiel dafür könnte Konzentration oder Selbstvertrauen sein. Des Weiteren ist zu beachten, dass die Ausprägung vieler dieser Leistungskomponenten stark von der jeweiligen (Spiel-)Situation abhängig ist, in der sie ausgeführt werden. Deshalb erfolgt darüber hinaus eine Analyse der kritischen Spielsituationen.

Das bedeutet also, dass diese Messung zeigen soll, wie stabil die gemessene Person in der jeweiligen (Spiel-)Situation ihre Leistung erbringen kann. Dazu wurden in diesem Screening sieben kritische Situationen dazu überprüft. Diese lauten:

- Fehlentscheidungen
- Unforced errors
- Kommentare des Gegners
- Zuschauereinfluss
- Äußere Bedingungen
- Verzögerung
- Gegnerglück

Wie empirische Untersuchungen zeigen, stellt die motivatorische Leistungskomponente „Leistungshandlung“ einen Indikator für einen dauerhaften Verbleib im Leistungssport dar. Das heißt, dass sich zum Beispiel Personen, die sich speziell auf das Siegen beziehungsweise das Verlieren orientieren, scheiden häufiger und schneller aus dem Leistungssport aus, als Personen, die sich an ihren eigenen persönlichen Zielen orientieren.

Für ein differenziertes Ergebnis dieser verschiedenen Leistungskomponenten zu erhalten wurden zwei Fragebögen an das Screening angehängt. Des Weiteren erfolgte ein Überblick über die einzelnen Leistungskomponenten, welche im Punkt 2. dargestellt wurden.¹⁶²

3.2 Instrumente

Für meine Untersuchungen der Leistungskomponenten beziehungsweise der kritischen (Spiel-)Situationen wurden folgende drei Instrumente verwendet:

WAI-T

Um verschiedene Angst-Symptome oder Nervositäten von Sportler und Sportlerinnen zum Beispiel vor Wettkämpfen beurteilen zu können oder die Gründe dafür zu finden, bietet der WAI-T (Brand, Ehrlenspiel & Graf 2009) Kurzfragebogen die Möglichkeit,

¹⁶² VGL. Auswertungen Frau Dr. N. Schott

diese bestimmten Neigungen zu bewerten. Dieser Fragebogen knüpft somit an die von Spielberger (1972) in der Literatur eingeführten fundamentalen Unterscheidungen zwischen:

Zustandsangst (A-State) und Eigenschaftsangst (A-Trait)

Die Zustandsangst (A-State) wird als eine vorübergehende aktuelle emotionale Angst in konkreten Situationen gesehen. Die Eigenschaftsangst (A-Trait) hingegen wird als eine zeitstabile Verhaltensdisposition angesehen. Im Bezug auf die diagnostischen Arbeiten von Liebert und Morris (1967) wird weiter zwischen einer somatischen und einer Besorgniskomponente der Angst unterschieden. Jedoch bilden die mehrdimensionale Theorie der Wettkampfängstlichkeit und der Wettkampfangst nach Martens, Vealey und Burton (1990) den ursprünglichen sportpsychologischen Bezugsrahmen.

Im deutschsprachigen Fragebogens WAI-T, wie er hier zum Einsatz gekommen ist, handelt es sich um einen überprüften Kurzfragebogen. Die Strukturen jedoch entsprechen dem des englischsprachigen SAS-Fragebogens zur Messung von Wettkampfangst. Dieser „Sport Anxiety Scale“ (SAS; Smith, Smoll & Schutz, 1990) hat sich in den letzten Jahren in der englischsprachigen Sportpsychologie etabliert und soll zur Messung der sportbezogenen Wettkampfangst dienen.

Geschichtlich betrachtet, sagt man, dass dieser englischsprachige SAS Fragebogen am Ende der Entwicklung von verschiedenen und anderen Fragebögen zum Thema der Angstdiagnostik steht. Zusammengefasst von mehreren einzelnen Ideen zur Messung der Angst. So hat sich das „State-Trait Anxiety Inventory“ zu Angst und Ängstlichkeit bereichsunspezifisch und einkomponentig erfassen lassen (STAI-Trait; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). Dagegen stellt der „Sport Competition Anxiety Test“ eine bereichsspezifische Übertragung des STAI-Trait dar und erfasst somit Ängstlichkeit wettkampfspezifisch, aber jedoch nur in einer Komponente (SCAT; Martens, 1977). Das „Competitive Sport Anxiety Inventory“ (CSAI; Martens, Burton, Rivkin & Simon, 1980) hat sich an das STAI-Trait angepasst, welches sich auf eine wettkampfsport-bezogene Angst bezieht. Daraus haben Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1982; Martens, Vealey & Burton, 1990) den Competitive Sport Anxiety Inventory-2“ (CSAI-2) angepasst und ausgeweitet, um zwischen einer somatischen und kognitiven Angst unterscheiden zu können. Dieses CSAI-2 ist ein Mehrkomponenten-Fragebogen und das im Moment auch internationale gebräuchlichste Instrument zur Messung beziehungsweise Erfassung des

wettkampfsportspezifischen Angstzustands. Im Gegensatz zum CSAI-2 steht nun das SAS-Trait, welches die Erfassung der wettkampfsportspezifischen Angstdisposition in drei Komponenten liefert. Somit wird bei dem SAS-Trait die somatische Angst, welche sich als die körperliche spürbare Angst beschreiben lässt, die Komponente Besorgnis, diese die Neigung von Sportler/innen vor Wettkämpfen bemisst, ob sich Selbstzweifel oder spezifische Sorgen entwickeln oder negative Erwartungen bilden. Die dritte und letzte Unterscheidung der Komponenten ist die Komponente „Konzentrationsstörungen“. Dabei wird schlussendlich beschrieben, welche Neigungen von Personen sich im Laufe eines Wettkampfes erfasst lassen. Hierbei können äußere Einflüsse ausschlaggebend sein, dass Sportler/innen sich schnell ablenken lassen. Ein Beispiel sind Zuschauerreaktionen. Gemeinsam mit der Besorgnis bildet sie die kognitive Komponente von Wettkampfangstlichkeit ab.¹⁶³

FAV

Der Fragebogen zum Athletenverhalten (FAV) erfasst psychologische Leistungskomponenten wie sie in Punkt 2. dargestellt wurden. Dazu gehören zum Beispiel gehören Konzentration, Selbstvertrauen oder Leitungshandlung. Jedoch aber auch kritische (Spiel)Situationen wie Gegnerglück oder Zuschauereinfluss. Um diese psychologischen Leistungskomponenten messen zu können, wurde dieser Fragebogen für ein sportartübergreifendes, praxistaugliches und ökonomisch einsetzbares Screeninginstrument entwickelt. Dazu wurden auch die Interaktion der kritischen Wettkampfeignisse, verschiedene Verhaltensmodi und personenspezifische Einflussfaktoren berücksichtigt. Die Auswertung vom Fragebogen zum Athletenverhalten erfolgt über die zu errechnenden Summenwerte nach der Invertierung aus den jeweils gewählten Antwortmöglichkeiten. Um diese zu einer Interpretation hinzuzufügen, bedarf es an der Errechnung der jeweiligen Mittelwerte und schlussendlich diese in eine Grafik einzutragen. Zur Interpretation ist zu sagen, wenn es einen hohen Mittelwert gibt, es gleichzeitig für eine hohe Ausprägung der jeweiligen psychologischen Leistungskomponenten oder kritischen Situationen steht. Generell ist zu sagen, dass ein hoher Wert erwünschenswert ist. Ausnahme dabei ist die emotionale Beanspruchung eines Sportlers. Hier sollte es keine hohe Ausprägung geben, da der Sportler dann über eine negative emotionale Beanspruchung verfügt. Dies wiederum kann Ausschlaggebend sein, dass es keine konstanten in den jeweiligen

¹⁶³VGL:

http://www.bisp.de/nn_18072/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/Angst/Sportlerfragebogen/Aengstlichkeit/Aengstlichkeit__einfuehrung.html

Leistungen im Training oder Wettkampf gibt. Handelt es sich beim Fragebogen zum Athletenverhalten um Junioren oder Juniorinnen, dann wird ein Screeningvergleich mit den Trainern vorgenommen. Dieses Trainerurteil wird an einer Kurzversion des Fragenbogens zum Athletenverhalten durchgeführt und soll die Junior oder Juniorinnen kurz aus ihrer Sicht beurteilen.¹⁶⁴

Demographische Daten

Die demographische Datenabfrage soll in diesem Fragebogen Auskunft über die sportliche Laufbahn sowie Angaben zu der jeweiligen Person geben. Diese demografischen Fragen sind wichtig, um eine differenzierte Auswertung zu erlangen. Es ist sinnvoll zu wissen, ob sich jüngere Sportler anders verhalten als ältere. Oder ob sich Sportler in höheren Klassen ein anderes Auftreten empfinden als die, der unteren Ligen. Weiterhin ist es in diesem Fragebogen zweckmäßig die unterschiedlichen Spielpositionen unterscheiden zu können.

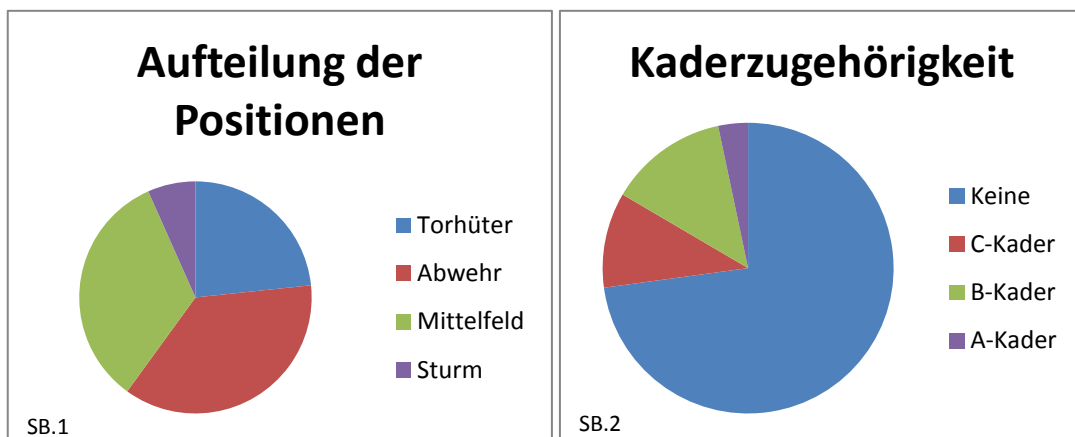
3.3 Untersuchungsdurchführung

Um die psychischen Anforderungen im Frauenfußball darstellen und messen zu können, wurde für diese Arbeit ein Fragebogen entworfen, welcher dazu hinauslaufen soll, Ergebnisse für das Athletenverhalten, die Gefühle und Gedanken, die eventuelle Wettkampfangst für die verschiedenartigen Emotionszustände der Sportlerinnen zu gewinnen. Somit wurde der Fragebogen in drei Abschnitte aufgeteilt, um bedeutsame Ergebnisse hinsichtlich Demographischer Daten, Athletenverhalten und Gefühle und Gedanken zu erreichen.

Zunächst wurden die Auswertungen für den demographischen Fragebogen vorgenommen. Bei dieser Untersuchungsdurchführung liegen Daten von 30 Sportlerinnen vor, welche alle weiblich sind und wettkampfmäßig Fußball ausüben. Davon sind 10% in der Landesliga aktiv, 30% spielen in der Regionalliga und die restlichen 60% sind in der Bundesliga aktiv. Davon spielen 16,7% in der höchsten deutschen Spielklasse (1. Bundesliga) und 43,3% spielen in der 2. Bundesliga. Somit

¹⁶⁴VGL:http://www.sport.tu-darmstadt.de/ifs_arbeitsbereiche/sportpsychologie_1/spopsy_projekte/leistungsdiagnostik_und_leistungsoaching.de.jsp

besitzen die meisten Sportlerinnen, die an dieser Untersuchung teilgenommen haben, verschiedene Leistungsniveaus. Von diesen 30 Probandinnen hatten 33% bisher ihren größten Erfolg International mit verschiedenen Altersklassen der Nationalmannschaften. Die Differenz des Alters beträgt von der jüngsten Sportlerin mit 16 Jahren zur ältesten Sportlerin mit 25 Jahren 9 Jahre. In dieser Befragung nahmen 7 Torhüterinnen (23,3%), 11 Abwehrspielerinnen (36,7%), 10 Mittelfeldspielerinnen (33,3%) und 2 Stürmerinnen (6,7%) teil. Von diesen 30 befragten Sportlerinnen absolvierten 50% ihr Abitur, 26,7% befinden sich noch in ihrer Schulzeit und 16,7% haben die Oberschule beendet. Zurzeit befinden sich nur 26,7% in einem Kader. Aufgeteilt in 10 % im C-Kader, 13,3% im B-Kader und 3,4 % im A-Kader. Die restlichen 73,3% sind in keinem Kader Mitglied. Die darunterliegenden Schaubilder sollen diese Zahlen nochmals in Form eines Tortendiagramms verdeutlichen.



Anmerkung: In Schaubild (SB) 1, werden die Anzahl der Torhüter 7, Abwehr 11, Mittelfeld 10 und Sturm 2 Spielerinnen angegeben.

Anmerkung: In Schaubild 2 werden die Prozentzahlen der Kaderzugehörigkeit angegeben. Keine 73,3%, C-Kader 10%, B-Kader 13,3% und A-Kader 3,3%.

Bevor es zur nächsten Auswertung übergeht, möchte ich noch anmerken, dass bei den nächsten, kommenden Schaubildern die x- Achse die Mittelwerte der bestimmten Faktoren aufzeigen. Des Weiteren werden die Normbereiche in Tabellen dargestellt, welche im Anhang hinzugefügt wurden, diese aber genau gekennzeichnet sind.

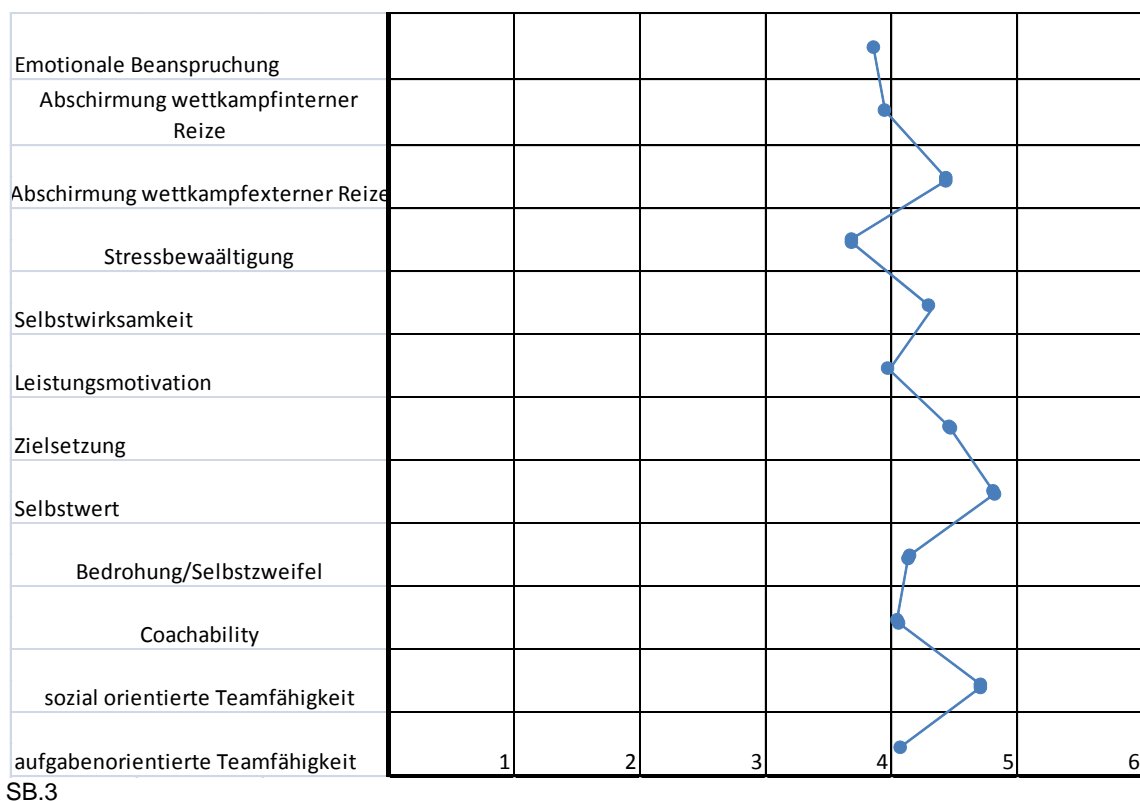
Nun erfolgt auf den nächsten Seiten die Auswertung des Fragebogens zum Athletenverhalten. Dieser Fragebogen misst die Leistungskomponenten und die kritischen (Spiel-)Situationen. Um einen besseren Vergleich dieser Messergebnisse zu erhalten, liegen im Anhang unter Untersuchungsdurchführung – tabellarische Darstellungen der Normbereiche bei. Des Weiteren befinden sich im Anhang zwei

weitere Grafiken (Grafik1 und Grafik 2), die die Messung der Ergebnisse und ihren darauf zu schließenden Mittelwerte aufzeigen.

Diese untenstehende Darstellung (Schaubild (SB) 3) zeigt nun das Ergebnis des Screenings für die verschiedenen Leistungskomponenten von der Kreisebene bis zur Regionalligaebene auf. Im darauffolgenden Schaubild 4 werden diese Werte für die Bundesebene bis International dargestellt. Beide Screenings zeigen, dass die jeweiligen Mittelwerte in den Bereichen zwischen $M= 3,0 - 5,0$ liegen. Der größte Mittelwert im Schaubild 3 wird der Leistungskomponente Selbstwert zugeschrieben und misst $M=4,7$ in der Kreisligaebene – Regionalligaebene. Diese unterschiedlichen Normbereiche der Schaubilder 3 und 4 wurden im Anhang nochmals mit Hilfe einer Tabelle genauer beschrieben und gekennzeichnet. Zusammengefasst liegen aber dabei der niedrigste Normbereichswert bei $M=2,1$ und der größte Normbereichswert bei $M=4,9$.

Leistungskomponenten:

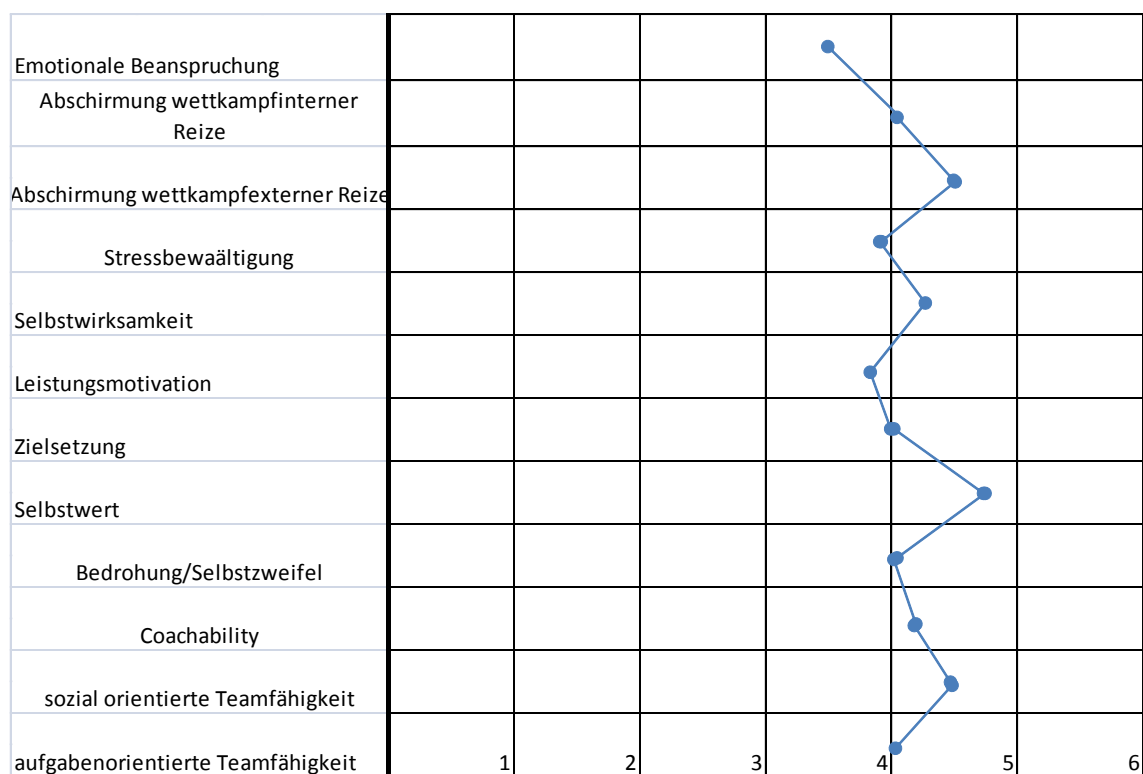
Kreisligaebene-Regionalligaebene



Anmerkung: Die Mittelwerte liegen bei: Emotionaler Beanspruchung $M=3,8$, Abschirmung wettkampfinterner Reize $M=3,9$, Abschirmung wettkampffexterner Reize $M=4,4$, Stressbewältigung $M=3,7$, Selbstwirksamkeit $M=4,3$, Leistungsmotivation $M=4,0$, Zielsetzung $M=4,5$, Selbstwert $M=4,7$, Bedrohung/Selbstzweifel $M=4,2$, Coachability $M=4,1$, sozial orientierte Teamfähigkeit $M=4,6$, aufgabenorientierte Teamfähigkeit $M=4,1$. Die Normbereiche sind in der Tabelle 1 dargestellt.

Dagegen zeigt das Schaubild 4, dass die Stressbewältigung mit $M=3,7$ am kleinsten bemessen ist. Auf der Bundesebene - International ist wie im Schaubild 3 die Komponente Selbstwert mit einem Mittelwert von 4,7 als höchstes ausgeprägt. Das Gegenstück mit dem kleinsten Mittelwert mit 3,5 ist der emotionalen Beanspruchung zuzuschreiben. Die Mittelwerte aller Leistungskomponenten, ob in der Kreisligaebene – Regionalligaebene oder Bundesebene – International, liegen in den Normbereichen

Bundesebene-International



SB.4

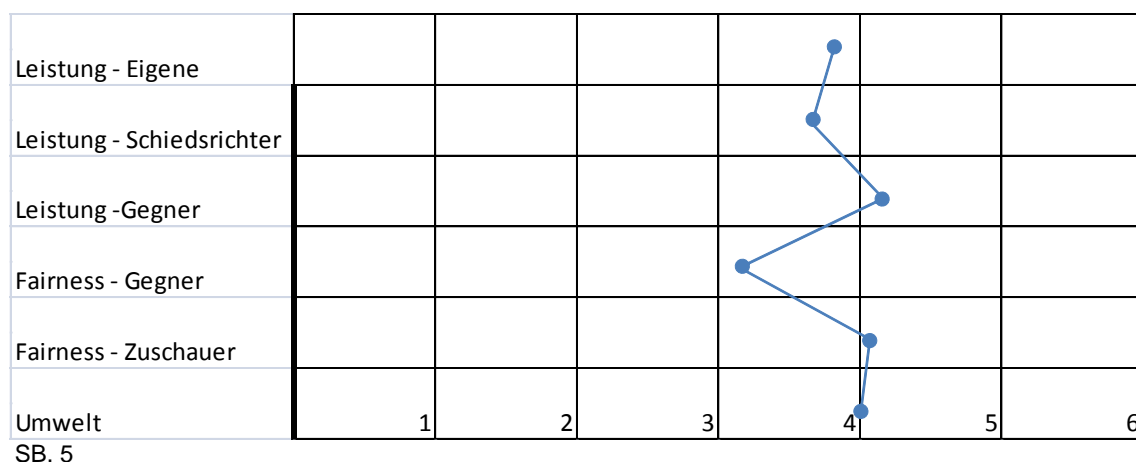
Anmerkung: Die Mittelwerte liegen bei: Emotionaler Beanspruchung $M=3,5$, Abschirmung wettkampfinterner Reize $M=4,1$, Abschirmung wettkampffexterner Reize $M=4,5$, Stressbewältigung $M=3,7$, Selbstwirksamkeit $M=4,3$, Leistungsmotivation $M=3,8$, Zielsetzung $M=4,0$, Selbstwert $M=4,7$, Bedrohung/Selbstzweifel $M=4,1$, Coachability $M=4,3$, sozial orientierte Teamfähigkeit $M=4,5$, aufgabenorientierte Teamfähigkeit $M=4,1$. Die Normbereiche sind in Tabelle 1 dargestellt.

Eine weitere Grafik stellt die errechneten Summenwerte nach der Intervention der kritischen (Spiel-)Situationen dar. Die Berechnung erfolgte nach dem Muster der Errechnung der Leistungskomponenten. Diese Auswertungstabellen für die kritischen Situationen wurden auch, wie schon oben für die Leistungskomponenten in Kreisligaebene - Regionalligaebene und Bundesebene - International aufgeteilt. Dabei zeigen die berechneten Mittelwerte für die Kreisligaebene - Regionalligaebene einen

Bereich zwischen $M=3,0-4,5$ auf. Der niedrigste Normbereich liegt bei den kritischen (Spiel-)Situationen bei einem Mittelwert von 2,7 und der größte Mittelwert im Normbereich liegt bei 4,6. Die höchste Ausprägung besitzt hierbei die kritische (Spiel-) Situation Leistung – Gegner mit einem Mittelwert von 4,3. Dagegen liegt bei Fairness – Gegner $M=3,2$ die kleinste Ausprägung vor.

Kritische (Spiel-)Situationen:

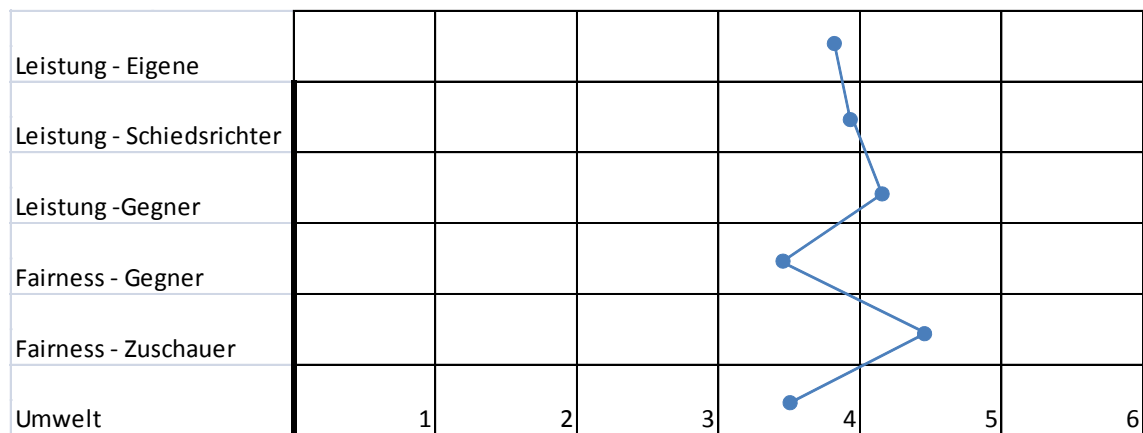
Kreisligaebene-Regionalligaebene



Anmerkung: Die Mittelwerte liegen bei: Leistung-Eigene $M=3,8$, Leistung-Schiedsrichter $M=3,7$, Leistung-Gegner $M=4,3$, Fairness-Gegner $M=3,2$, Fairness-Zuschauer $M=4,1$, Umwelt $M=4,0$. Die Normbereiche sind in Tabelle 2 dargestellt.

In der Bundesebene - International liegen die Mittelwerte zwischen den Bereichen $M=3,5-4,5$. Auf der Bundesebene – International sind die Ausprägungen auf andere kritische (Spiel-)Situationen verteilt. Dabei besitzt die Fairness – Zuschauer die höchste Ausprägung $M=4,5$. Fairness – Gegner und Umwelt haben dementsprechend die geringste Ausprägung mit einem Mittelwert von jeweils 3,5. Jedoch liegen auch hier alle Ergebnisse in ihren jeweiligen zugeordneten Normbereichen.

Bundesebene-International

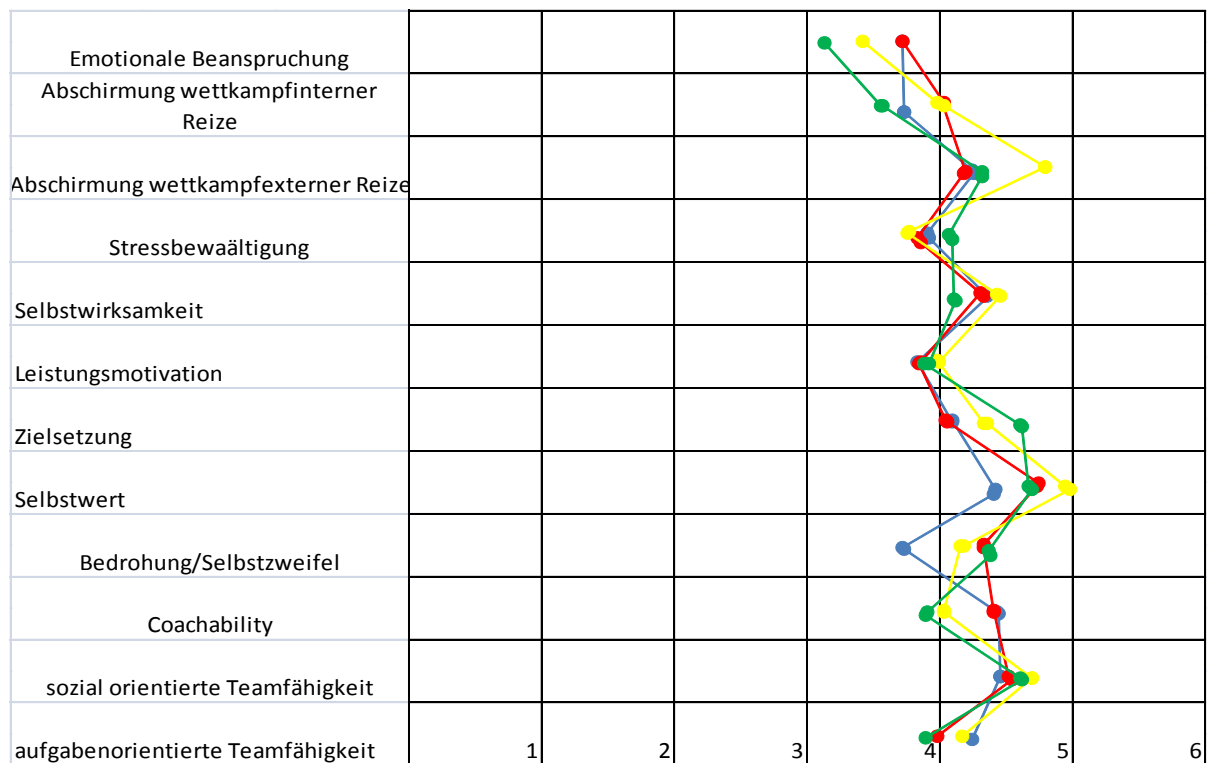


SB.6

Anmerkung: Die Mittelwerte liegen bei: Leistung-Eigene $M=3,8$, Leistung-Schiedsrichter $M=3,9$, Leistung-Gegner $M=4,2$, Fairness-Gegner $M=3,5$, Fairness-Zuschauer $M=4,4$, Umwelt $M=3,5$. Die Normbereiche sind in Tabelle 2 dargestellt.

Des Weiteren folgt eine Grafik, in dieser die berechneten Mittelwerte für die verschiedenen Positionen Torhüter, Abwehr, Mittelfeld und Sturm dargestellt sind. Schaubilder 7 und 8 sollen eventuelle Differenzen der unterschiedlichen Positionen mit Blick auf die verschiedenen Leistungskomponenten sowie für die kritischen (Spiel-) Situationen anzeigen. Um diese besser interpretieren zu können, wurden die Positionen mit Farben gekennzeichnet. So sind in Blau die Mittelwerte der Torhüter, in Rot, die der Abwehr, in Gelb werden die Werte des Mittelfeldes dargestellt und mit Grün sind die Stürmer gekennzeichnet. Schaubild 7 reflektiert die Ergebnisse des Screenings für die Leistungskomponenten und das Schaubild 8 wiederum für die kritischen (Spiel-) Situationen. Im Schaubild der Leistungskomponenten befindet sich der niedrigste, berechnete Mittelwert bei $M=3,2$ in der Komponente der emotionalen Beanspruchung eines Stürmers. Der größte Wert beläuft sich auf $M=5,0$ eines Mittelfeldspielers in der Komponente Selbstwert.

Leistungskomponenten der verschiedenen Positionen:

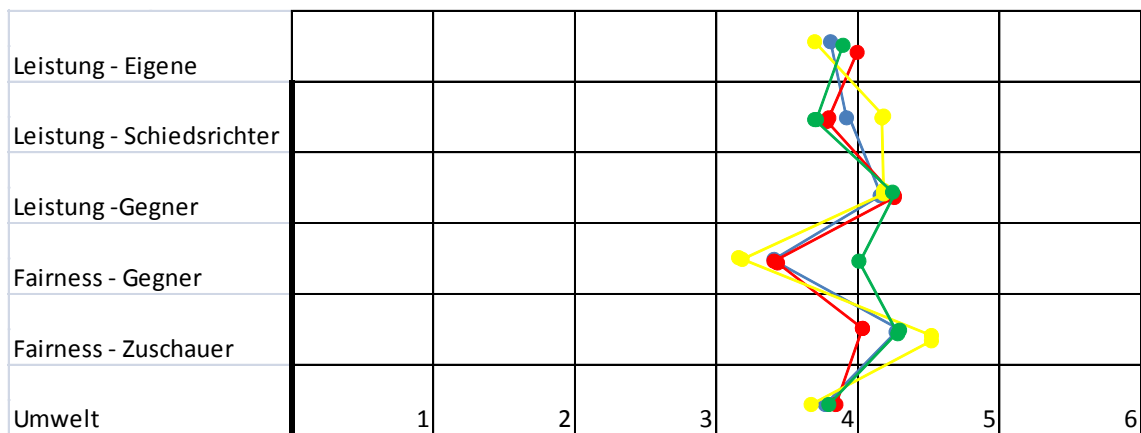


SB.7 **Anmerkung:** Die Normbereiche sind in Tabelle 3 dargestellt.

Torhüter ●—● Abwehr ●—● Mittelfeld ●—● Sturm ●—●

Im Schaubild der kritischen (Spiel-)Situationen zeigt sich der niedrigste Mittelwert diesmal von Mittelfeldspielern bei $M=3,2$ im Bereich Fairness - Gegner. Doch auch der größte Wert im Bereich Fairness – Zuschauer wird von Mittelfeldspielern mit $M=4,4$ aufgezeigt. Die niedrigsten Ausprägungen liegen bei der Leistungskomponente emotionale Beanspruchung, wobei Torhüter bei Bedrohung/Selbstzweifel einen genauso niedrigen Wert aufzuweisen haben. Bei den Komponenten Leistungsmotivation und sozial orientierte Teamfähigkeit stellen alle vier Positionen einen fast genau gleichen Mittelwert auf. Um auch diese Mittelwerte, welche den Normbereich der vier Positionen bilden, vergleichen und sie interpretieren zu können, werden diese im Anhang für Leistungskomponenten und kritischen Situation, beigelegt.

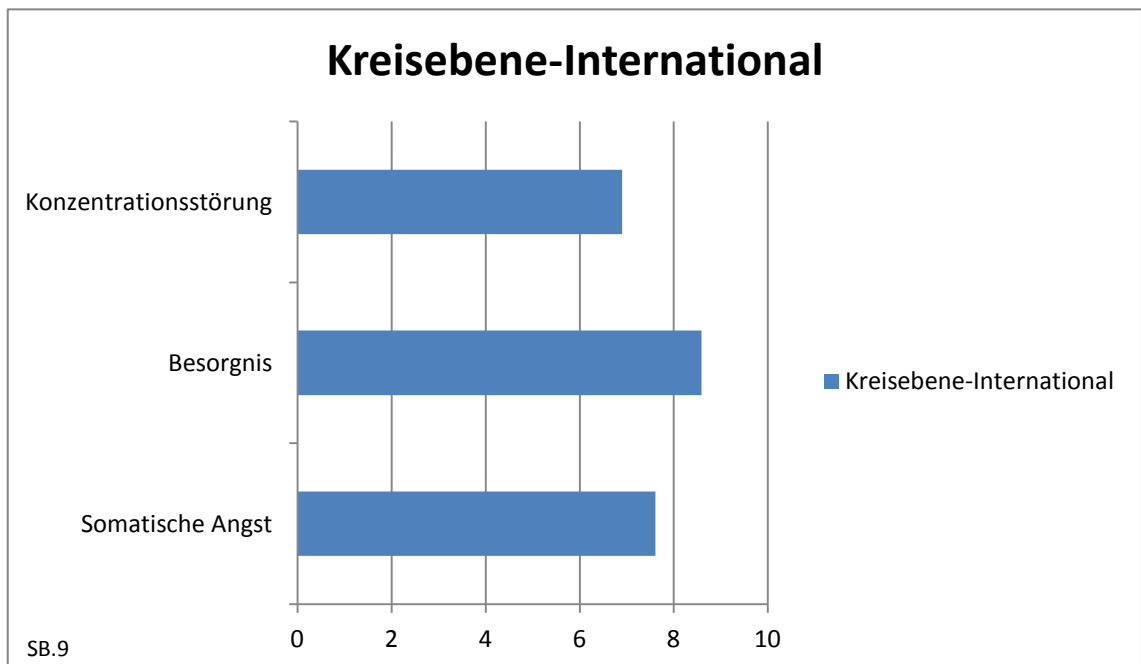
Kritische (Spiel-)Situationen der verschiedenen Positionen:



SB.8 **Anmerkung:** Die Normbereiche sind in Tabelle 4 dargestellt.

Torhüter ●—● Abwehr ●—● Mittelfeld ●—● Sturm ●—●

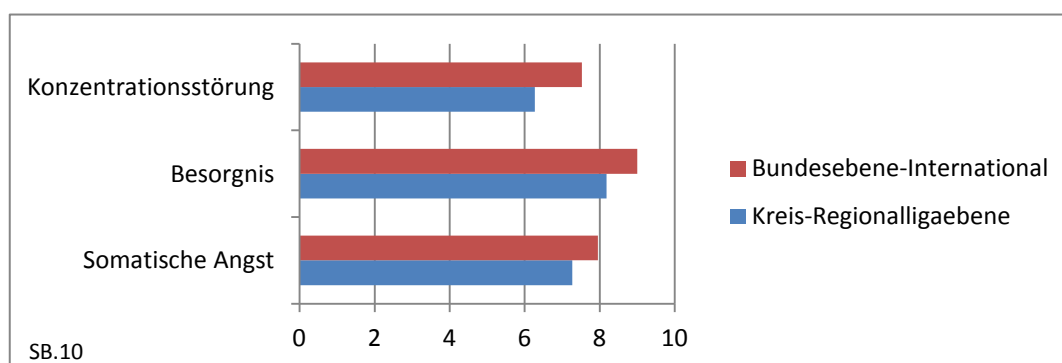
Darüber hinaus wurden drei bedeutende Aspekte herausgenommen, um auf diese etwas genauer einzugehen. Zu diesen Komponenten gehören somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen. Im nächsten Schaubild sind die drei Komponenten somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörung mit ihren Mittelwerten dargestellt. Diese Mittelwerte sind verbindlich von der Kreisligeabene - International. Dabei ist gut zu erkennen, dass die Besorgnis einen Mittelwert von 8,59 besitzt und somit vor der somatischen Angst (7,61) und der Konzentrationsstörung (6,90) den größten Anteil aufweist.



Anmerkung: Die Mittelwerte liegen bei: Somatische Angst (M=7,61), Besorgnis (M=8,59) und Konzentrationsstörung (M=6,90).

In der folgenden Grafik, welche sich wieder auf die Komponenten somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörung bezieht, unterscheidet man diesmal zwischen Kreisligeabene - Regionalligeabene mit blauer Farbe gekennzeichnet und Bundesebene - International mit der Farbe Rot verdeutlicht. Hierbei ist gut zu erkennen, dass in allen drei Fällen der Mittelwert des roten Balkens, also somit der Bundesebene – International am größten ist. Somatische Angst weist dabei einen Wert von $M=7,95$ auf, Besorgnis einen Mittelwert von 9,0 und bei der Konzentrationsstörung liegt der Wert bei $M=7,53$. Auffallend sind vor allem die Werte bei der Komponente Konzentrationsstörung. Da diese den größten Unterschied zwischen Kreisebene – Regionalligeabene und der Bundesebene – International aufzeigen. Die genauen, weiteren Mittelwerte aller drei Komponenten können unter diesem Schaubild 10 entnommen werden.

Somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörung:

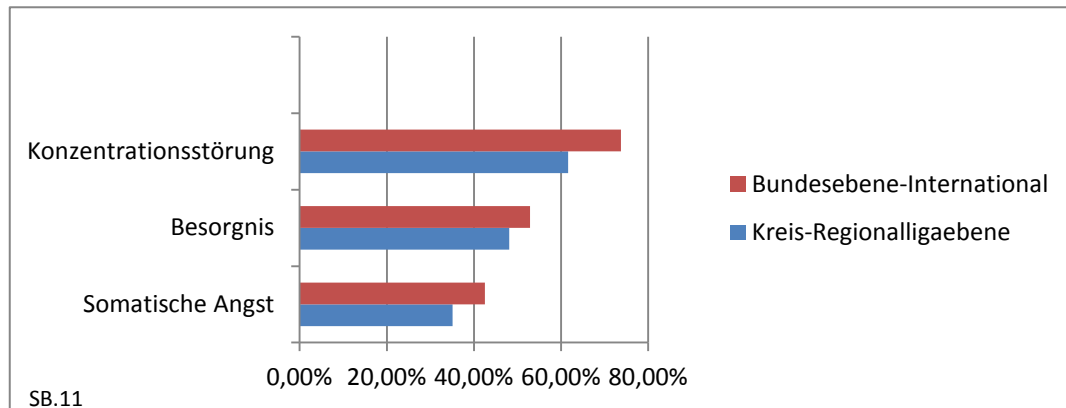


Anmerkung: Die Mittelwerte liegen bei: Somatischer Angst (blau) $M=7,27$, Besorgnis (blau) $M=8,18$, Konzentrationsstörung $M=6,27$ – Somatischer Angst (rot) $M=7,95$, Besorgnis (rot) $M=9,00$, Konzentrationsstörung $M=7,53$.

Um nicht nur die Grafiken mit den Mittelwerten auszudrücken, sind im Schaubild 11 die Komponenten somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörung mit ihren jeweiligen Prozentsätzen abgebildet. Auch hier wurde wieder die Unterscheidung zwischen den beiden Ebenen der Kreisligeabene – Regionalligeabene und Bundesebene – International vorgenommen, um einen genaueren Vergleich der Daten zu erhalten. Auffallend ist hier auch wieder der rote Balken für die Bundesebene – International, welcher bei Konzentrationsstörung bei 73,3% liegt und somit die größte prozentuale Ausprägung aufzeigt. Auch der blaue Balken für die Kreisebene – Regionalligeabene besitzt mit 61,6% den größten Anteil dieser Ebene.

Den geringsten Anteil verfügt in beiden Ebenen die somatische Angst mit den Prozentsätzen von 35,1% für die Kreisligaebene – Regionalligaebene und 42,5% für die Bundesebene – International.

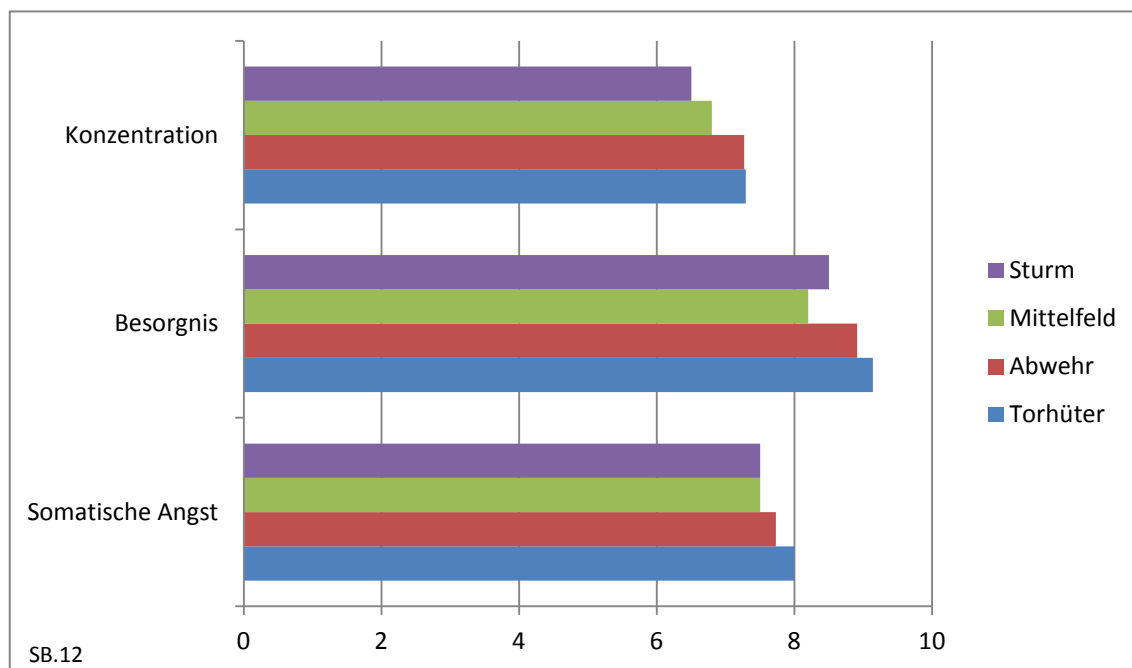
Prozentuale Darstellung von somatischer Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörung:



Anmerkung: Die Prozentzahlen liegen bei: Somatischer Angst (blau) 35,1%, Besorgnis (blau) 48,1%, Konzentrationsstörung 61,6% – Somatischer Angst (rot) 42,5%, Besorgnis (rot) 52,9%, Konzentrationsstörung 77,7.

Zu guter Letzt wurde nochmals ein Schaubild angefertigt, welches Auskunft über die verschiedenen Positionen (Torhüter, Abwehr, Mittelfeld, Sturm) hinsichtlich der drei Komponenten somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörung liefern soll. Die unterschiedlichen Positionen wurden mit differierenden Farben gekennzeichnet. (Torhüter = blau, Abwehr = rot, Mittelfeld = grün, Sturm = lila). Diesmal ist festzuhalten, dass bei allen vier Positionen bei der Komponente Besorgnis die größten Mittelwerte bestehen. Alle befinden sich über $M=8$. Dabei nehmen die Torhüter den größte Wert von allen mit $M=9,14$ ein. Im umgekehrten Fall, also mit einer niedrigen Ausprägung liegen alle Mittelwerte der Positionen der Konzentrationsstörung unter $M=7$ und sind somit die geringsten Werte. Des Weiteren ist anzumerken, dass bei von allen Positionen bei den jeweiligen drei Komponenten die Torhüter mit die größten Mittelwerte aufweisen. Unter diesem Schaubild 12, ist eine Tabelle hinzugefügt, welche die Mittelwerte der Komponenten somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörung hinsichtlich der vier unterschiedlichen Positionen darstellt.

Positionsspezifische Darstellung:



	Somatische Angst	Besorgnis	Konzentrationsstörung
Torhüter	8,00	9,14	7,29
Abwehr	7,73	8,91	7,27
Mittelfeld	7,50	8,20	6,80
Sturm	7,50	8,50	6,50

Anmerkung: Die Tabelle zeigt die Mittelwerte der drei Komponenten hinsichtlich der verschiedenen Positionen auf.

3.4 Datenanalyse

Die statistische Datenanalyse wird auch als statistische Methoden definiert, welche Auskunft aus vorliegenden Einzeldaten gewonnene und verwertbare Einzeldaten tabellarisch oder grafisch dokumentiert werden.¹⁶⁵

Bei der Datenanalyse im Allgemeinen kann man zwischen univariater, bivariater und multivariater Datenanalyse unterscheiden. Daraus lässt sich schließen, ob eine Variable oder die Beziehungen zwischen zwei oder mehreren beteiligten Variablen im Vordergrund stehen.

Zur Auswertung des Fragebogens zum Athletenverhalten werden die Leistungskomponenten (emotionale Beanspruchung, Konzentration (aufgeteilt in Abschirmung wettkampfinterner Reize und Abschirmung wettkampffexterner Reize), Stressbewältigung, Selbstwirksamkeit, Leistungshandlung (aufgeteilt in Leistungsmotivation und Zielsetzung), Selbstvertrauen (aufgeteilt in Selbst wer und Umgang mit Bedrohung/Selbstzweifel), Coachability, Teamfähigkeit (aufgeteilt in sozial orientierte Teamfähigkeit und aufgabenorientierte Teamfähigkeit) und die kritischen (Spiel-)Situationen (Leistung-Eigene, Leistung-Schiedsrichter, Leistung-Gegner, Fairness-Gegner, Fairness-Zuschauer, Umwelt) bemessen. Dabei wurden die Summenwerte, welche sich nach den Items, also die Zahlennummern der Fragen und den jeweils aus den gewählten Antwortmöglichkeiten („trifft sehr zu“ (1) bis „trifft gar nicht zu“ (6) sich ergeben, errechnet. Um diese Werte besser interpretieren zu können, wurden hierfür die jeweiligen Mittelwerte jeder Person auf den entsprechenden Items berechnet, wobei die Antworten in der Regel derart gescort wurden, dass ein höherer Wert eine stärkere Ausprägung der betreffenden Variable ausdrückt (deskriptivstatistische Auswertung), (also der Summenwert dividiert durch die Itemanzahl) und diese Angaben werden in eine Grafik oder Tabelle eingetragen. Bei der Intervention wurden die verschiedenen Leistungsebenen in die Kreisliga bis Regionalligaebene und Bundesebene bis International zusätzlich aufgeteilt, um eventuell noch bessere Unterschiede des Leistungsniveaus, der Leistungskomponenten und/oder der kritischen (Spiel-)Situationen herausstellen zu können. Zur Interpretation der aller jeweiligen Screenings werde ich in Punkt 4 genauer darauf eingehen.

¹⁶⁵ VGL: <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/datenanalyse.html#definition>

Zur Auswertung des WAI-T Fragebogens ist zu sagen, dass zur Berechnung eines Ergebnisses Summen-Scores gebildet werden müssen. Das wird in verschiedenen Schritten vollzogen. Wie schon bei der Auswertung des Fragebogens zum Athletenverhalten sind die Antwortmöglichkeiten unter anderem die entscheidenden Faktoren. Dabei wird jedes Kreuz in einen Zahlenwert übersetzt. Es gibt 4 Antwortmöglichkeiten, wobei das Kästchen ganz links „gar nicht“ den Wert 1 einnimmt, die Kästchen stehen für die Werte 2 und 3 und für die letzte Antwortmöglichkeit ganz rechts „sehr“ wird der Wert 4 eingetragen. Um die Messung der Werte der somatischen Angst zu erhalten, werden die erreichten Werte aus den Antwortmöglichkeiten aus den Fragen 1,7,8 und 10 addiert. Zur Bildung des Werts der Besorgnis, werden die Punktwerte aus den Fragen 2,3,6,und 11 zusammengerechnet. Zuletzt werden noch die Werte der Konzentrationsstörung gebildet. Diese setzen sich aus den erreichten Punktwerten aus den Fragen 4,5,9 und 12 zusammen.

Darüber hinaus wurde auf die drei Skalen der somatischen Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen eingegangen. Diese Skalen korrelieren in erwarteter Weise. Sie wurden mit dem Pearson Produkt-Moment-Korrelationskoeffizienten berechnet. Des Weiteren wurde zur Überprüfung der konvergenten Validität des WAI-T mit der STAI-G Form X2 verwendet. Das „State-Trait Anxiety Inventory“ (STAI) hat die Forschung entscheidend geprägt und ist das am häufigsten verwendeten Messinventar in der psychologischen Angstforschung. Auf diesen Fragebogen bezogen ist das deutschsprachige STAI-Trait im Wesentlichen über Items operationalisiert, welches eine hohe kognitive Angst darstellen lässt.

Zu einer Überprüfung der Mittelwertsdifferenzen wurde mit dem T-Test für unabhängige Stichproben vorgenommen. Zur Prüfung der Kriteriumsvalidität wurden Rangkorrelationen nach Spearman für den TKBV mit dem Kognitionstest (BTT) und der körperlich-sportlichen Aktivität berechnet.

4. Ergebnisse

Um auch mittlerweile im Frauenfußball weit nach oben zu kommen, braucht man Talent und Engagement, um an sich immer weiter zu arbeiten. Des Weiteren ist es auch wichtig schon früh eine gute Fußballausbildung zu erlangen. Nur wer das alles besitzt und etwas Glück hat, kann den Sprung in die A-Nationalmannschaften schaffen. Viele der Probandinnen haben es zwar in einen Kader der Nationalmannschaft geschafft, aber sind an einer Stufe dann stehen geblieben. In dieser Auswertung befinden sich zurzeit 26,7% der Spielerinnen in einem Nationalkader. Aber 50% der Befragten waren schon einmal Mitglied eines Kadets.

In Punkt 3.3 Untersuchungsdurchführung stellt das Schaubild 3 das Ergebnis des Screenings für die verschiedenen Leistungskomponenten von der Kreisliga – Regionalligaebene dar. Alle Mittelwerte der unterschiedlichen Leistungskomponenten liegen im Normbereich. Was darauf zurückzuführen ist, dass die Sportlerinnen in der Kreisliga - Regionalligaebene keine hohen Ansprüche haben, sondern ihrem Hobby einfach nachgehen und sich nicht zu sehr mit Problemen oder Selbstverwirklichungen auseinandersetzen. Dies ist auch zu erkennen, dass der Selbstwert mit einem Mittelwert von 4,7 eine hohe Ausprägung besitzt. Das bedeutet, dass sich die Spielerinnen selbst sehr gut einschätzen, sich zum Beispiel nicht an verlorene Spiele den Kopf zerbrechen oder ihre Selbstachtung verlieren. Doch im Gegenzug sind die Spielerinnen der Kreisliga – Regionalliga nicht gerade sehr stressresistent und können den aufkommenden Stress nicht schnell bewältigen. Dieser Wert der Stressbewältigung zeigt eine niedrige Ausprägung auf ($M=3,7$), was darauf zurückzuführen ist, dass die Sportlerinnen nicht professionell auf eintretende Stresssituationen reagieren können, wie zum Beispiel bei Schiedsrichterentscheidungen oder Beschimpfungen durch Gegner oder Zuschauer, sondern sie lassen ihren Frust und ihre Emotionen freien Lauf. Sie besitzen eventuell über unzureichende Stressbewältigungsstrategien und werden dadurch sehr stark emotional beansprucht. Dies kann jedoch schnell zu Leistungseinbußen führen. Umso größer die Werte sind, desto höher sind die Ausprägungen, was erwünschenswert ist.

Im darauffolgenden Schaubild 4 werden die unterschiedlichen Leistungskomponenten auf Bundesebene – International aufgezeigt. Bis auf drei Ausnahmen befinden sich alle Werte über $M=4$. Der kleinste Wert also die niedrigste Ausprägung zeigt die emotionale Beanspruchung mit einem Mittelwert von 3,5 dar. Die emotionale Beanspruchung bildet eine Ausnahme für hohe Ausprägungen. Je niedriger sie sind, desto besser können die Sportlerinnen ihre Emotionen im Griff behalten. Dies lässt sich auf diese Auswertung

beziehen. Die Sportlerinnen binden positiv Emotionen in ihre Leistung mit ein und lassen sich auch nicht von Angstzuständen oder Schuldgefühlen aus ihrem Konzept bringen, sondern sind mit Spaß und Freude am Spiel dabei. Im Gegensatz zur Kreisliga – Regionalligaebene liegt der Mittelwert in der Bundesebene – International bei der Komponente Stressbewältigung bei 3,9. Dies kann sich auf die Professionalität der höher spielenden Mannschaften beziehen, die die Möglichkeit besitzen ihren Spielerinnen Strategien zur Stressbewältigung aufzuzeigen. Somit können diese Spielerinnen eventuelle Stresssituation während dem Spiel „lockerer“ verarbeiten und haben keine Einbußen in ihrer Leistung.

Für das Ergebnis des Screenings für kritische (Spiel-)Situationen wurden die Schaubilder 5 und 6 entworfen. Diese Grafiken teilen sich wieder zum einen in die Kreisliga – Regionalligaebene und Bundesebene – International auf. In der Kreisliga – Regionalligaebene ist festzustellen, dass der Aspekt Fairness – Gegner mit $M=3,2$ die niedrigste Ausprägung aufweist. Dies bedeutet, dass man sich von der Spielweise des Gegners nicht beeindrucken lässt, sondern seine eigene Art zu spielen weiter fortführt. Hinzu kommt die Komponente Leistung – Schiedsrichter die nach der Fairness – Gegner die kleinste Ausprägung besitzt $M=3,7$. Das kann zur Folge sein, dass Schiedsrichterentscheidungen von Sportlerinnen als falsch bewertet werden und sie ihre Leistungen nicht mehr voll abrufen können. Dies kann auch in Verbindung mit den beschriebenen Leistungskomponenten zusammenhängen, da die Spielerinnen zu wenig mentale Strategien aufweisen können und somit in Stresssituation verfallen. Eine hohe Ausprägung für kritische (Spiel-)Situationen verfügt die Leistung – Gegner. Das lässt sich darauf zurückzuführen, dass besonders in unteren Klassen die Spielerinnen eventuell schon allein durch den Namen einer größeren Mannschaft sich verunsichern lassen und man sich viele Aktionen nicht mehr zutraut.

In der Bundesebene – International liegen bis auf zwei Komponenten alle unter einem Mittelwert von 4. Die größten Ausprägungen in der Bundesebene – International stellen die Leistung – Gegner und die Fairness – Zuschauer dar. Nicht nur in der Kreisliga – Regionalliga ist die Leistung – Gegner mit hohen Werten ausgeprägt. Auch die Spielerinnen in der Bundesebene – International zollen dem Gegner Respekt, wenn diese mit ihren Leistungen Aufmerksamkeit erworben haben. Hinzu kommt die hohe Ausprägung der Zuschauer, die auch einen wesentlichen Einfluss auf die Leistung der Spielerinnen haben können. Umso mehr Zuschauer, umso beeindruckender können diese sein. Vor allem, wenn ein gut gefülltes Stadion gegen einen ist. Dagegen ist die Komponente Fairness – Gegner mit einem Mittelwert von 3,5 auch hier der kleinste Wert. Die Spielerinnen der Bundesebene – International lassen sich weniger stark von

einer eventuellen harten oder unfairen Spielweise des Gegners beeindrucken und sich dadurch beeinflussen. Hinzu kommt noch die Umwelt die ebenfalls einen Wert von $M=3,5$ aufweist. Nicht jeder Verein, auch wenn er in der Bundesebene aktiv ist, kann neue Stadien oder sehr gut ausgestattete Spielstätten vorweisen. Das bedeutet, dass sich Spielerinnen schnell auf neues Gelände und eventuelles Geläuf einstellen müssen, sich nicht von den äußeren Bedingungen, ob es die vielleicht zu kalt oder zu warm ist oder die Kabinen zu klein sind, aus der Ruhe bringen zu lassen, um sich weiterhin auf das Wesentliche das Fußballspiel zu konzentrieren.

Im Fußball unterscheidet man zwischen den Positionen Torhüter, Abwehr, Mittelfeld und Sturm. Auf jedem dieser Mannschaftsteile werden andere Erwartungen gesteckt. Man verlangt nicht von den Abwehrspielern, dass sie in einer Saison 19 Tore schießen. Deshalb wurden für die verschiedenen Leistungskomponenten und kritischen (Spiel-) Situationen Grafiken erstellt, welche zeigen, wie die differenzierten Positionen diese Gesichtspunkte erleben. Dadurch, dass die Positionen mit verschiedenen Farben gekennzeichnet sind, ist es gut zu erkennen, dass bei emotionaler Beanspruchung die Stürmer die kleinste Ausprägung mit einem Mittelwert von 3,2 besitzen. Es ist anzumerken, dass diesmal die Daten der Schaubilder von der Kreisligaebene – International aufgeführt sind. Auffallend dabei ist, dass der Sturm kaum negative emotionale Beanspruchungen aufzeigt, was heißt, dass er gute konstante Leistungen erbringen kann. Es werden sozusagen Wutanfälle und Resignationen ausgeschlossen. Des Weiteren wird kein allzu großer Druck gesetzt, wenn man nicht mit jeder Möglichkeit ein Tor erzielt. Die höchsten Ausprägungen weisen dabei die Torhüter und die Abwehr auf $M=3,7$. Diese beiden Mannschaftsteile verinnerlichen meistens den Defensivgedanken, also das Vermeiden von Toren. So kann es sein, dass durch schlechte oder unglückliche Aktionen Tore entstehen, welche die Spielerinnen erst einmal negativ emotional verarbeiten müssen, um sich kurze Zeit später wieder voll auf das laufende Spiel konzentrieren zu können. Darüber hinaus kann es auch sein, dass diese Spielerinnen durch einen eventuellen größeren Fehler nicht mehr ins Spiel finden und so der Mannschaft nicht mit ihrer normal guten Leistungen weiterhelfen können. Über die Hälfte der Komponenten hat das Mittelfeld die höchste Ausprägung. Deutlich zu sehen ist dies bei der Abschirmung der wettkampffexternen Reize ($M=4,8$) und dem Selbstwert ($M=4,9$). Das spricht für die Spielerinnen, die dort agieren. Sie verfügen über eine hohe Konzentrationsfähigkeit und lassen sich deshalb nur schwer von äußeren Bedingungen wie zum Beispiel von Zuschauern oder dem Medieninteresse aus dem Konzept bringen. Sie besitzen somit auch ein gutes Selbstvertrauen und haben weniger Zweifel an ihren Fähigkeiten und können deshalb ihre Leistungen

konstant abrufen. Eine niedrige Ausprägung im Hinblick auf die Leistungskomponente Umgang mit Bedrohung/Selbstzweifel besitzen die Torhüter mit einem Mittelwert von 3,6. Diese haben den meisten Druck zu verkraften. Wenn sie einen Fehler machen, ist es meistens ein Gegentreffer und das Spiel könnte dadurch verloren gehen. Die meisten Torhüter hadern lange mit sich und analysieren kritisch ihre Gegentreffer. Dies ist jedoch nicht immer der beste Weg. Wenn sich zu viele negative Aktionen wiederholen, kann es gut vorkommen, dass der Torhüter an sich und seiner Leistung zweifelt und diese Aktionen als Bedrohung wahrnimmt, da er sich nicht in der Lage sieht, diese positiv zu bewältigen. Bei der Komponente sozial orientierter Teamfähigkeit ist auffällig, dass alle Positionen fast auf einem Mittelwert liegen. Das spricht sehr für die soziale Kompetenz der Spielerinnen, die verstehen, Beziehungen und Interessenlagen sowie Zuwendungen und Spannungen sich auseinanderzusetzen und respektvoll miteinander umzugehen.

In den kritischen (Spiel-)Situationen ist gut zu erkennen, dass das Mittelfeld bei Fairness – Gegner eine niedrigste Ausprägung mit $M = 3,2$ besitzt. Somit kann es zur Folge haben, dass egal wie hart die Gegner spielen, man sich nicht aus seinem eigenen Konzept herausbringt und möglicherweise noch mehr Einsatzwille zeigt. Im Gegenzug besitzt der Sturm in dieser Hinsicht eine große Ausprägung von $M = 4,0$. Bei der Komponente Fairness – Zuschauer ist das Mittelfeld mit einem hohen Mittelwert vorne. Das hat zur Folge, dass Spielerinnen die höchstwahrscheinlich für den Spielaufbau mitentscheidend sind, sich stärker von den Zuschauern und den Kommentaren die außerhalb des Platzes passieren, größer in ihrer Leistung beeinflussen lassen. Des Weiteren ist erkenntlich, dass die verschiedenen Positionen relativ gleiche Werte bei den Komponenten Leistung – Eigene sowie Leistung – Schiedsrichter aufzeigen und bei Leistung – Gegner und Umwelt liegen diese Mittelwerte fast aufeinander. Bei Leistung – Eigene und Leistung – Schiedsrichter spielt die eigene Stärke eine zentrale Rolle. Nach schlechten spielen, in denen der Schiedsrichter womöglich bei jeder Aktion gegen einen gepfiffen hat, sich nicht runterziehen zu lassen, sondern das Spiel analysieren und danach abzuhaken. Somit liegt es an jeder Spielerin, egal auf welcher Position sie zum Einsatz kommt. Für die Leistung – Gegner und Umwelt lassen sich parallelen ziehen. Das bedeutet, dass man sich nicht nur von dem Auftreten und der Spielweise des Gegners verunsichern und beeindrucken lässt, sondern dass die äußeren Rahmenbedingungen einerseits etwas ganz besonderes sein können oder andererseits sehr schlecht sind. Jedoch spiegelt sich die Beeinflussung auf die Leistung eher negativ wieder.

Nun wurde speziell auf die Aspekte somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen eingegangen. Die Mittelwerte, welche im Schaubild 9 dargestellt wurden, sind verbindlich mit der Kreisligaebene – International. Dabei kann die Besorgnis die höchste Ausprägung mit einem Mittelwert von 8,59 vorweisen. Dies kann der Grund dafür sein, dass viele Spielerinnen Angst zeigen, eventuelle Abstiegsangst und Versagensängste. Deshalb sind sie sehr beunruhigt und zweifeln an ihrer Leistungsfähigkeit. Somit gehen sie mit negativen Gedanken und Selbstzweifel in ein Spiel, auf welches sie sich dadurch nicht zu 100% konzentrieren können. Dagegen liegen die somatische Angst mit $M=7,61$ und Konzentrationsstörungen $M=6,90$ darunter. Die Konzentrationsstörung weist den kleinsten Mittelwert der drei Komponenten auf. Das hat zur Folge, dass sich Spielerinnen nur schwer auf das Wesentliche konzentrieren können und sich schon durch kleine äußere Einflüsse ablenken lassen. Was einen ausschlaggebend Einfluss auf eine sinkende Leistung zur Folge hat.

Nun erfolgt eine erneute Aufteilung der verschiedenen Ebenen in Kreisliga – Regionalligaebene und Bundesebene – International hinsichtlich der Komponenten somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen. Wie schon in den Allgemeinen Mittelwerten stellt die Besorgnis die höchste Ausprägung auf beiden Ebenen dar. In der Kreisliga – Regionalligaebene beträgt der Mittelwert 7,27 und in der Bundesebene – International ist der Mittelwert 9,0. Wie oben schon erwähnt, hängt das mit der Wahrnehmung der eigenen Leistungsfähigkeit zusammen. Die Spielerinnen besitzen zu viele spezifische Sorgen, welche sich negativ auf ihre Leistungen auswirken. Sie versprühen keine Zuversicht und zweifeln an sich selbst. Sie sehen den bevorstehenden Wettkampf eher als eine Bedrohung anstatt einer Herausforderung. Die Ausprägungen in der Bundesebene – International sind bei allen drei Faktoren die größten. Dies lässt sich auf die hohen Anforderungen und Professionalität der höchsten Ligen beziehen. Die Spielerinnen müssen mit einem anderen Anforderungsprofil ihrem Sport nachgehen. Deshalb kann es gelegentlich zu körperlich spürbaren Anzeichen der Angst kommen, man macht sich über seine Leistung mehrere Gedanken und dies kann schließlich zu mangelnder Aufmerksamkeit führen. Somit konzentriert man sich nicht vollkommen auf das Spiel, sondern ist mit seinen Gedanken woanders. Ein erwartungsvolles Anforderungsprofil ist in den unteren Ligen (Kreisliga – Regionalliga) nicht ausgeprägt. Sie betreiben ihren Sport in ihrer Freizeit und sehen eventuell manche Entscheidungen nicht so eng.

Im Schaubild 11 sind nicht die Mittelwerte dargestellt, sondern die Prozentzahlen der somatischen Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen. Auch in dieser Grafik

wurden die Liegen getrennt. Dabei ist es sehr auffällig zu sehen, dass die Konzentrationsstörungen mit 61,6% auf der Kreisliga – Regionalligaebene und mit 77,7% Bundesebene – International deutlich hohe Ausprägungen haben. Weniger große Ausprägung zeigt der prozentuale Anteil der somatischen Angst (Kreisliga – Regionalligaebene 35,1, Bundesebene – International 42,5%). Das bedeutet, dass die Spielerinnen in beiden Ebenen kaum Wahrnehmungen von körperlicher Angst verspüren. Dagegen haben sie Probleme sich auf den Wettkampf zu konzentrieren. Sie nehmen unter anderem äußere Faktoren mehr wahr als das Spielgeschehen. Das hat Einfluss auf eine negative Leistung und kann dafür sorgen, dass am Ende die ganze Mannschaft eine Niederlage hinnehmen muss. Der prozentuale Anteil der Besorgnis liegt in beiden Ebenen um die 50%. Damit besitzen die Spielerinnen einen objektiven Blick für ihre Leistungsfähigkeit und suchen eventuelle Fehler, die des Öfteren gemacht wurden, um sie zu analysieren und Konsequenzen daraus zu ziehen. In einigen Situationen, ist es möglich, dass sie an ihrer Leistungsfähigkeiten zweifeln, aber nicht darunter leiden.

Das abschließende Schaubild zeigt nochmals die verschiedenen Positionen: Torhüter, Abwehr, Mittelfeld und Sturm mit Blick auf die Komponenten somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen auf. In allen drei Aspekten nimmt die Besorgnis auf jeder Position die höchste Ausprägung ein. (Torhüter $M=9,14$, Abwehr $M=8,91$, Mittelfeld $M=8,20$, Sturm $M=8,5$) Des Weiteren besitzen in jeder Komponente somatischer Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen die Torhüter den größten Mittelwert. Das bedeutet, dass die Torhüter den hohen psychischen Anforderungen immer mit Besorgnis entgegenstehen. Da die Torhüter eine spezielle Position einnehmen, (unter anderem dürfen sie als einzige Spielerinnerin den Ball in die Hand nehmen) besitzen sie auch andere spezifische Sorgen. Wenn an ihnen der Ball vorbei geht, ist es meistens ein Gegentor. Deshalb hadern Torhüter schneller mit sich und ihrer Leistungsfähigkeit und analysieren sehr kritisch ihre Gegentreffer. Das führt nicht immer zu weiteren positiven Erwartungen. Darüber hinaus kommen auch körperliche, spürbare Anzeichen der Angst dazu. Was einen Torhüter noch mehr verunsichern lässt. Wenn er schon einen Fehler begangen hat., woraus ein Tor entstanden ist, ist das größte Problem bei vielen Torhütern, dass sie noch lange während dem Spiel an diesen Gegentreffer denken und sich so nicht mehr zu 100% konzentrieren können. Die Aufmerksamkeit ist nicht mehr dem Spielgeschehen zugewandt. Er sieht jeden Ball der auf das Tor zukommen könnte nun eher eine Bedrohung als eine Herausforderung. „In der Ruhe liegt die Kraft“ könnte man den Sturm hinsichtlich der Komponente Konzentrationsstörungen beschreiben. Sie weisen mit einem Mittelwert von 6,50 die

niedrigste Ausprägung auf. Der Sturm muss sozusagen nur die Tore schießen. Wenn dies geschieht, haben sie alles richtig gemacht. Wenn die Mannschaft verliert, lag es wahrscheinlich eher an der Defensive. Der Sturm genießt die größten Freiheiten. Das heißt, wenn Stürmer Fehler machen, werden die meistens nicht gleich mit einem Gegentreffer bestraft. Sie können sich deshalb voll und ganz auf ihre Stärken das Tore schießen beschränken, was dazu führt, dass sie keine großen Probleme mit ihrer Konzentration besitzen. Auch eventuelle äußere Faktoren lassen sie eher kalt. Die Torhüter und die Abwehr verlaufen mit ihren Mittelwerten immer hintereinander. Das erste Motto heißt immer: „Hinten muss die Null stehen!“ Somit gehen diese Positionen mit einem von Beginn an größeren Druck ins Spiel als zum Beispiel Stürmer. Die defensiven Positionen vor allem müssen eine gute psychischer Stärke und Ruhe in kritischen Situationen besitzen. Man kann nur Spiele gewinnen, wenn man hinten ein Tor weniger bekommt als der Gegner. Dabei ist es wichtig, dass diese Spielerinnen über ein gutes Selbstvertrauen verfügen, das Spiel immer wieder als Herausforderung und nicht als Bedrohung anzusehen und mit einer guten mentalen Stärke dem Druck standzuhalten.

Alles in allem kann man aus diesen Werten daraus schließen, dass die Spielerinnen auf manchen Positionen wie die Torhüter größerer psychischer Anforderungen heutzutage ausgesetzt sind als es noch früher der Fall war. Vor allem im Bundesebene – International wird auch das öffentliche Interesse immer größer und der Druck von außen steigt an. Es liegt daher mehr auf dem Spiel, als bei Spielen in der Kreisliga – Regionalligaebene. Hier ist gut zu erkennen, dass die Spielerinnen ihrem Hobby engagiert entgegenstehen, aber die Professionalität einfach nicht vorhanden ist. Es ist wichtig für Spielerinnen der Bundesebene – International die Komponenten somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen unter einen Hut zu bekommen und diese mit verbindlicher Hilfe von Sportpsychologen in Einklang zu bringen, um ihrer Leistung konstant gut abrufen zu können. Wenn dies nicht der Fall ist, können die Spielerinnen ihre wahre Leistungsfähig nie wirklich abrufen.

*"Fußball ist ein Spiel aus Fehlern. Wer die wenigsten Fehler macht, gewinnt."*¹⁶⁶

¹⁶⁶ VGL <http://www.sportwissenschaften.info/dbquotations/seite-Sieg-and.html>

5. Diskussion

Besonders im Männerfußball sind die Sportler einem immensen psychischen Erwartungsdruck ausgesetzt, was schon bei manchen Spielern zu Burn-out geführt hat. Der Fußball bietet eine hohe Anforderung an die Fähigkeiten seine Person unter Kontrolle zu bewahren. Zum einen muss man Misserfolge in jeglicher Hinsicht verkraften und verarbeiten und zum anderen muss man eine mentale Stärke in Drucksituationen besitzen, welche eine enge Komponente zur Emotionskontrolle ist. Dafür kann man im Männerbereich viele Beispiele liefern. Daher beschäftigte sich diese Arbeit mit den Anforderungen des Frauenfußballs. In diesem Bereich liegen keine großen Anzahlen von Studien vor. Der Aufschwung des Frauenfußballs ist in Deutschland noch nicht zu Ende und er entwickelt sich mit vielen Strukturen, die es im Männerbereich schon gibt extrem weiter.

Durch diese Arbeit kann man feststellen, dass die psychischen Anforderungen an die Spielerinnen, die den Frauenfußball intensiv und professionell betreiben immer größer werden. Dabei nimmt das Interesse der Medien und Zuschauer mehr und mehr zu. Dadurch steigen dementsprechend die Ansprüche an die Spielerinnen. Anhand der Ergebnisse ist diese These festzustellen. Es ist vor allem für bestimmte Positionen im Fußball wichtig, sich Unterstützung von Sportpsychologen einzuholen, da aufkommende Selbstzweifel oder Ablenkung von Zuschauern die Leistung mindern können. Auffällig wurde es vor allem in der Defensive, welche die Torhüter und die Abwehr bilden. Um diese psychischen und kognitiven Fertigkeiten zu verhindern, gibt es spezielle Techniken, die die Spielerinnen anwenden können. Die Besonderheiten der einzelnen Positionen nehmen an Erwartungen zu. Die Bedeutung ein Spiel zu gewinnen wächst damit gleichzeitig an. Eine Mannschaft braucht heutzutage Persönlichkeiten, die diesem mentalen Druck standhalten können. Da es unterschiedliche Persönlichkeiten gibt, muss nicht für jede die gleiche Technik von Vorteil sein. Es soll damit erlernt werden, mit dem wachsenden und/oder vorhandenen Druck umzugehen. Wenn dies gelingt, können die meisten Spielerinnen ihr Potenzial steigern.¹⁶⁷ Doch bringen solche Hilfestellungen nicht nur jede einzelne Spielerin sportlich und in ihrer Persönlichkeit voran, auch die Mannschaft wird mehr Erfolge aufweisen können. Abschließend kann man feststellen, dass der Frauenfußball dem Männerfußball hinsichtlich der psychischen Anforderungen und dem Umgang mit

¹⁶⁷ VGL http://www.wgi.de/media/Pdf/vortragkamenalfermann_289945.pdf

speziellen und kritischen Situationen nicht weit hinterher ist. Die Frauen bekommen in dieser heutigen Gesellschaft immer mehr Ansehen und die Ansprüche werden darüber hinaus weiter ansteigen. Nur wer mit diesen hohen Erwartungen umgehen und erfüllen kann, dem steht einer erfolgreichen Karriere kaum etwas im Wege.

Literaturverzeichnis

Bisanz Gero, Gerisch Gunnar: Fußball: Kondition, Technik, Taktik und Coaching. 1. Auflage, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2008

Eberspächer, Hans: Mentales Training, 6. aktualisierte und überarbeitete Auflage, Copress Verlag, München. 2004

Eppers, Kerstin: Psychologisches Training im Leistungssport, Studienarbeit, Grin Verlag, Braunschweig, 2003

Kierkegaard, Sören: Der Begriff Angst, 1. Auflage, Reclam Verlag, Stuttgart, 1992

Linz, Lothar: Erfolgreiches Teamcoaching, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2004

Baumann, Sigurd; Bayrischer Landes-Sportverband (Hrsg): Mannschaftspsychologie, Methoden und Techniken, Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 2002

Eberspächer, Hans: Sportpsychologie, Grundlagen-Methoden-Analysen, vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbeck bei Hamburg, 1993

Gabler, Hartmut: Leistungsmotivation im Hochleistungssport, 3. Überarbeitete und erweiterte Auflage, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1981

Haß, Sören: Angst im Sport (Taschenbuch), Studienarbeit, Grin Verlag, Bremen, 2010

Schorer, Patrick: Die Auswirkung von Stress auf Leistung und Persönlichkeit: Möglichkeiten der Verbesserung der Stressimmunität, Taschenbuch, Grin Verlag, Norderstedt, 2010

Brickenkamp, Rolf: Handbuch apparativer Verfahren in der Psychologie, Hogrefe Verlag, Göttingen-Toronto-Zürich, 1986

Mayer, Jan; Hermann, Hans-Dieter: Mentales Training – Grundlagen und Anwendungen im Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft, 2. vollständig überarbeitete Auflage, Springer Verlag, Berlin - Heidelberg, 2011

Immenroth, Marc, Eberspächer, Hans & Hermann, Hans-Dieter: In J. Beckmann & M. Kellmann (Hrsg.): Training kognitiver Fertigkeiten, Band: Anwendungsfelder der Sportpsychologie, Enzyklopädie der Psychologie, Göttingen – Hogrefe, 2008

Anonym: Angst und Angstbewältigung im Sport, Grin Verlag, Bamberg, 2000

Meyer, Rebecca Elisabeth: Die Theorie der Leistungsmotivation nach John Atkinson, 1. Auflage, Grin Verlag, Norderstedt, 2007

Schlag, Bernhard: Lern- und Leistungsmotivation (Taschenbuch), 3. Auflage, VS Verlag für Sozialwissenschaften/ GWV Fachverlage GmbH, Wiesbaden, 2009

Heckhausen, Jutta; Heckhausen, Heinz: Motivation und Handeln, 3. Auflage, Springer Medizin Verlag, Berlin – Heidelberg, 2006

Kleinert, Prof. Dr. Jens; Hermann Hans-Dieter: Umgang mit Sportverletzungen aus psychologischer Sicht. In: Leistungssport, Band 37, Köln, 2007

Häcker, Birgit: Psychologie – Lernpsychologie, Intelligenzpsychologie - Motivation und emotionale Faktoren, Ausarbeitung, Grin Verlag, 2000

Stoll, Oliver; Alfermann, Dorothee: Sportpsychologie – Ein Lehrbuch in 12 Lektionen, 3. Überarbeitete Auflage, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2012

Kleinert, Prof. Dr. Jens; Hermann Hans-Dieter: Umgang mit Sportverletzungen aus psychologischer Sicht. In: Leistungssport, Band 37, Köln, 2007

Quellenverzeichnis:

Enkelmann, Nikolaus B.: Mit mentalem Training lassen sich Ziele erreichen, http://www.zwp-online.info/archiv/pub/gim/zwl/2009/zwl0509/zwl0509_008_010_enkelmann.pdf, 2009, Stand: 20. Mai 2012

Steinbacher, Anja: Erfassung körperlicher Befindlichkeit im Sport – Studien zu Anwendbarkeit und Validität des Antwortformats „kognitives Dilemma“, http://esport.dshs-koeln.de/248/1/Dissertation_Steinbacher_zBsport.pdf, 2010, Stand: 20. Mai 2012

Lexikon: für Psychologie und Pädagogik, <http://lexikon.stangl.eu/541/konzentration/>, 2010, Stand: 21. Mai 2010

Baumgärtner, Dr. Sören D.: Sportpsychologie – Sportpsychologische Diagnostik, <http://www.sport.uni-frankfurt.de/Personen/baumgaertner/S%20Sportpsychologie/Sportpsychologische%20Diagnostik.pdf>, Stand: 02. Juni 2012

Muff, Simon: Interviews – Der Zusammenhang von Wahrnehmung und Bewegung, http://www.volleyball-training.de/interviews_team.htm, Stand: 02. Juni 2012

Neumann, Gabriele; Mellinghoff, Robert: FundaMental Training im Basketball – Praxisnahe Trainings- und Wettkampfhilfen für Trainer und Spieler, http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18752/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige__Publikationen__Ratgeber/BB__Fundamentals/handbuch__Fundamentals,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/handbuch_Fundamentals.pdf, 2002, Stand: 16. Juni 2012

Heathfield, Susan M.: Human Resources – What is a Team?, http://humanresources.about.com/od/teambuilding/f/teams_def.htm, 2012, Stand: 15. Mai 2012

Mezzoconsulting: Soziale Kompetenzen: Miteinander mehr erreichen, <http://www.mezzoconsult.com/soft-skills.htm>, Stand: 28. Mai 2012

Handerer, Josua: Sozialpsychologie, http://www.psychologie.uni-wuerzburg.de/fips/skripten/neu/grund/sozial/Sozialpsychologie_josua.pdf, Stand: 11. Juni 2012

Sportexperten Portal: Trainingsworld – Sportpsychologie, <http://www.trainingsworld.com/sportmedizin/psychologie/mehr-selbstvertrauen-im-sport-1278078.html>, 2011, Stand: 20. Juni 2012

Lazarus, Simone: Motivation und Leistung: Die Bedeutung von Attribution, Bewertung und Zielorientierung, http://edoc.ub.uni-muenchen.de/7206/1/Lazarus_Simone.pdf, 2007, Stand: 20. Juni 2012

IT-Wissen: Das große Online-Lexikon für Informationstechnologie, <http://www.itwissen.info/definition/lexikon/Bedrohung-threat.htm>, Stand: 21. Juni 2012

Wieser, D.: social-psychology, <http://www.social-psychology.de/sp/konzepte/angst>, 2007, Stand: 11. Mai 2012

Dissertation **Online:** Angst, http://www.diss.fu-berlin.de/diss/servlets/MCRFileNodeServlet/FUDISS_derivate_000000001495/02_Kap2.pdf?hosts, 2010, Stand: 12. Mai 2012

Sportexperten Portal: Trainingsworld – Ursachen der Wettkampfangst und Methoden zu Angstbewältigung in der Sportpsychologie, <http://www.trainingsworld.com/sportmedizin/psychologie/ursachen-wettkampfangst-methoden-angstbewaeltigung-1276748.html>, 2011, Stand: 12. Mai 2012

Spox: Druck und Psychologie im Fußball, <http://www.spox.com/myspox/group-blogdetail/Druck-und-Psychologie-im-Fussball,95601.html/>, 2010, Stand: 13. Mai 2012

Bundesinstitut für Sportwissenschaft: Motivationstechniken – Motivation, http://www.bisp-sportpsychologie.de/nn_18748/SpoPsy/DE/Infoportal/FAQ/Motivationstechniken.html, 2012, Stand: 01. Juni 2012

Königslehner, Dr. Hans (Psychologe): Selbstwirksamkeit – Das Konzept der Selbstwirksamkeit, http://web201.login-8.hoststarcenter.at/koenigslehner/index.php?option=com_content&task=view&id=16, 2012, Stand: 12. Juni 2012

Lexikon für Psychologie und Pädagogik: Selbstwirksamkeit, <http://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung/>, 2010, Stand: 10. Juni 2012

Sportwissenschaft: The German Journal of Sports Science, <http://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/SW/SW0303.pdf>, 2003, Stand: 20. Juni 2012

Von Ebner-Eschenbach, Marie: Zitate-Online, <http://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/160/wenn-es-einen-glauben-gibt-der-berge-versetzen.html>, Stand: 17. Juni 2012

Stangl, Werner: Psychologische Erklärungsmodelle – Motive und Motivation, <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/MOTIVATION/MotivationModelle.shtml>, Stand: 20. Juni 2012

Knobloch, Ina: Effekte eines sportartspezifischen Trainings auf die motorische und kognitive Entwicklung in der späten Kindheit, http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/volltexte/2012/13226/pdf/Dissertation_publiziert.pdf, 2012, Stand: 19. Juni 2012

Thiex, Dagmar Liane: Persönliche Ziele als Motivatoren und Regulatoren im Sport, <http://ubm.opus.hbz-nrw.de/volltexte/2006/1132/pdf/diss.pdf>, 2006, Stand: 20. Juni 2012

Reimann, Dr. Grit: Praxis für Angewandte Psychologie und Mentales Training, <http://www.psychologie-reimann.de/stressbewaeltigung.html>, Stand: 22. Juni 2012

Sportmedregio: Sport und Stress, http://sportmedregio.ch/forumWissen/pdf/Sport_und_Stress.pdf, Stand: 02. Juni 2012

Niedtfeld, Dipl. Psych. Inga.: Neuronale Grundlagen der Emotion & Emotionsregulation, http://www.zi-mannheim.de/fileadmin/user_upload/pdfdateien/vorlesung_psm/WinterS_2011-12/VL_Emotionsregulation_Niedtfeld_110927.pdf, 2011, Stand: 02. Juni 2012

Psychologie – Lexikon: Beanspruchung, <http://www.psychology48.com/deu/d/beanspruchung/beanspruchung.htm>, 2010, Stand: 02. Juni 2012

Glatzfelder, Thorsten: Sportpsychologie, <http://www.efsport.ch/skripts/pdf-dateien/sportpsychologie.pdf>, 2003, Stand: 04. Juni 2012

Backhaus, Dipl. Psych. Kerstin: Persönlichkeit als Forschungsgegenstand der Psychologie, <http://www.psyreon.de/content/e480/Publikationen/persoenlichkeit.pdf>, 2004, Stand: 11. Juni 2012

Golenia Dipl.-Sportl. Marion; Sulprizio, Dipl.-Psych. Marion: Burnout im Leistungssport <http://www.medicalsportsnetwork.de/archive/704038/Burnout-im-Leistungssport.html>, Stand: 26. Juni 2012

Bundesinstitut für Sportwissenschaften: Sportpsychologie, http://www.bisp.de/nn_18072/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/Angst/Sportlerfragebogen/Aengstlichkeit/Aengstlichkeit__einfuehrung.html, Stand: 04. Juli 2012

Gabler Wirtschaftslexikon: Das Wissen der Experten,
<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/datenanalyse.html#definition>, Stand: 05. Juli 2012

Contemplas: Sportwissenschaften,
<http://www.sportwissenschaften.info/dbquotations/seite-Sieg-and.html>, Stand: 11. Juli 2012

Lexikon für Psychologie und Pädagogik: <http://lexikon.stangl.eu/627/selbstwertgefuehl/>,
Stand: 28. Mai 2012

Burn-out im Profisport: Wenn die Psyche streikt,
<http://www.news.de/sport/855197094/wenn-die-psyche-streikt/1/>, Stand: 12. Juli 2012

Alfermann, Dorothee: Fußball – Das innere Spiel,
http://www.wgi.de/media/Pdf/vortragkamenalfermann_289945.pdf, Stand: 13. Juli 2012

ANHANG

Anhang A: Fragebogen

Anhang B: Untersuchungsdurchführung – tabellarische Darstellung der Normbereiche

Anhang A: Fragebogen

Liebe Spielerinnen,

im Rahmen meiner Bachelor-Abschlussarbeit möchte ich eine empirische Studie zum Athletenverhalten in Training und Wettkampf durchführen. Diese soll dazu beitragen, neue Erkenntnisse im Bereich des Frauenfußballs - speziell in der 1. und 2. Frauen-Bundesliga - herauszufinden. Der Fragebogen gliedert sich dabei in drei Teile. Im ersten Teil geht es um Gedanken und Gefühle vor dem Wettkampf. Beim zweiten Teil werden verschiedene wichtige Leistungskomponenten wie Konzentration, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit abgefragt. Im letzten Teil wollen wir noch einiges zu eurer sportlichen Laufbahn sowie einige Angaben zu eurer Person wissen.

Markiere bei den Antwortmöglichkeiten genau die, die am besten auf dich zutrifft. Der Fragebogen enthält eine Reihe von Aussagen, die du bewerten sollst. Neben jeder Aussage findest du entweder mehrere Kästchen oder Linien für deine eigenen Antworten. Kreuze bitte das Kästchen an bzw. gebe die Antwort, die dem Ausmaß deiner Zustimmung am besten entspricht. Scheue dich nicht, auch extreme Werte anzukreuzen, wenn dies für dich zutrifft. Es gibt dabei keine "richtigen" oder "falschen" Angaben, es kommt auf dein Erleben an. Am besten kreuzt du, ohne lange zu überlegen, an der Stelle an, die deiner ersten Einschätzung entspricht.

Bitte lasse bei der Beantwortung des Bogens möglichst keine Frage aus. Die Möglichkeit, Schlüsse und Konsequenzen aus der Untersuchung zu ziehen, hängt stark davon ab, dass tatsächlich alle Befragten alles beantworten. Daher möchten wir dich bitten, den Fragebogen auf jeden Fall auszufüllen, auch dann, wenn du vielem vielleicht eher skeptisch gegenüber stehst.

Bedenke, dass du mit deiner Mithilfe einen großen Beitrag dazu leistest, dass mehr über die *tatsächliche* Situation von Fußballspielerinnen bekannt wird und wir so dem

langfristigen Ziel der Verbesserung deiner sportlichen Situation näher kommen können.

Die Teilnahme an der Fragebogenaktion erfolgt auf freiwilliger Basis. Der Fragebogen ist anonym und nicht persönlich zu identifizieren, so dass es nicht möglich ist, die Person, die den Fragebogen beantwortet hat, ausfindig zu machen oder die gesammelten Daten zu einem späteren Zeitpunkt zurückzuverfolgen oder abzuändern.

Das Ausfüllen wird ca. 10 Minuten dauern. Ich würde mich freuen, den Fragebogen innerhalb einer Woche an die E-Mail Adresse: K-K1989@web.de ausgefüllt wieder zurückzubekommen.

Im Voraus ein großes Dankeschön für Eure Unterstützung!!!

Auf den nächsten Seiten siehst du Aussagen, die manchmal vorkommende Gedanken und Gefühle, typischen Verhaltensweisen, Einstellungen und Gewohnheiten von Sportlern von Sportlerinnen und Sportlern vor und in wichtigen Trainings- und Wettkampfsituationen Wettkämpfen ausdrücken. Bitte lese jede Aussage durch und markiere jenes Kästchen rechts der jeweiligen Aussage, das deine eigenen Gedanken und deine eigene Gefühlslage vor Wettkämpfen am besten beschreibt.

Manche Sportler geben es nur ungern zu, nervös zu sein oder irgendwelche Befürchtungen zu haben. Jedoch sind solche Gedanken und Gefühle selbst unter Profisportlern nichts Ungewöhnliches. Wir bitten dich deswegen, im Fragebogen deine wahren Reaktionen preiszugeben.

Halte dich nicht zu lange an einzelnen Aussagen auf. Bitte wähle ohne lange abzuwägen jene Antwort aus, die am besten beschreibt, wie du für gewöhnlich vor Wettkämpfen denkst und fühlst.

Beispiel:

Im folgenden Beispiel ist in der Antwortspalte das zweite Kästchen von links angekreuzt. Dies würde bedeuten, dass du vor Wettkampfsituationen für gewöhnlich ein wenig aufgeregt bist.

Vor Wettkämpfen...	gar nicht			sehr
1) ... bin ich aufgeregt.	<input type="checkbox"/> gar nicht	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> sehr

Vor Wettkämpfen...	gar nicht				sehr
1) ... fühle ich mich nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2) ... habe ich Selbstzweifel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3) ... habe ich Bedenken, dass ich weniger gut abschneide, als ich eigentlich könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4) ... bin ich anfällig für Ablenkungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5) ... fällt es mir schwer, mit meinen Gedanken beim Wettkampf zu bleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6) ... bin ich besorgt, unter Druck zu versagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7) ... pocht mein Herz vor Aufregung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8) ... habe ich ein flaes Gefühl im Magen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9) ... achte ich auf Reaktionen von Zuschauern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10) ... fühle ich mich zittrig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11) ... habe ich Bedenken, ob ich mein Ziel erreichen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12) ... stören mich Zwischenrufe aus dem Publikum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	leistungs- hemmend			leistungs- fördernd	
13) Eine körperlich spürbare Aufregtheit vor Wettkämpfen empfinde ich für gewöhnlich eher als...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14) Sorgenvolle Gedanken vor Wettkämpfen empfinde ich für gewöhnlich eher als...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fragen zu Ihrem sportlichen Lebenslauf

1. Seit wann betreiben Sie leistungssportliches Training?

Jahre

2. Seit wann bestreiten Sie Wettkämpfe und Turniere?

Jahre

3. Wie viel Stunden trainieren Sie durchschnittlich für Ihren Sport?

Woche

_____ pro

4. Aktuell ist meine Wettkampfleistung im Vergleich zu meiner Trainingsleistung ...

1	2	3	4	5	6	7	8	9
schlechter			gleich			besser		

5. Im Allgemeinen ist meine Wettkampfleistung im Vergleich zu meiner Trainingsleistung ...

1	2	3	4	5	6	7	8	9
schlechter			gleich			besser		

6. Ihren größten sportlichen Erfolg erreichten Sie auf ...

☐ Kreisebene

☐ Bezirksebene

☐ Landesebene

☐ Regionalebene

☐ Bundesebene

☐ International

☐ _____

7. Was genau war Ihr größter sportlicher Erfolg?

8. Waren Sie Mitglied eines Kaders? Wenn ja, welchen?

☐ nein

☐ D-Kader

☐ B-Kader

☐

☐ C-Kader

☐ A-Kader

9. Sind Sie zurzeit Mitglied eines Kaders? Wenn ja, welchen?

☐ nein

☐ D-Kader

☐ B-Kader

☐

☐ C-Kader

☐ A-Kader

10. Derzeit sind Sie sportlich aktiv auf ...

- ☐ Kreisebene
 ☐ Bezirksebene
 ☐ Landesebene
☐ Regionalebene
 ☐ Bundesebene
 ☐ International
☐ _____

11. Bitte geben Sie Ihre aktuelle Tabellenposition und Spielklasse an.

12. Bitte geben Sie Ihre aktuelle Spielposition an.

- ☐ Tor
 ☐ Abwehr
 ☐ Mittelfeld
 ☐ Sturm

13. Gab es in den letzten 4 Wochen wichtige Erfolge, bedeutungsvolle Misserfolge, außergewöhnliche Ereignisse oder Veränderungen im Training oder Wettkampf?
Nein Wenn ja, welche?

Zum Abschluss noch ein paar Fragen zu ihrer Biographie.

1. Alter _____ Jahre

2. Größe _____ cm

Gewicht _____ kg

3. Lebensform

☐ mit Partner

☐ ohne Partner

4. höchster Schulabschluß

☐ noch keinen
Schulabschluss

☐ Hauptschulabschluss /
Volkshochschulabschluss (8.-
10. Klasse)

☐ Realschulabschluss
(Mittlere Reife 10. Klasse)

☐ Abschluss Polytechnische
Oberschule (POS 10. Klasse)

☐ Fachhochschulreife
(Abschluss Fachoberschule)

☐ Abitur (Gymnasium bzw.
GOS, 12. oder 13. Klasse)

☐ Anderer Schulabschluss

☐ Schule beendet ohne
Schulabschluss

HERZLICHEN DANK!!!

Anhang B:

Untersuchungsdurchführung – tabellarische Darstellung der Normbereiche

Grafik 1: Leistungskomponenten

Nr.	(Sub-)Dimensionen	Itemanzahl	Punkterange	Ergebnis	Mittelwert
Leistungskomponenten					
1.	emotionale Beanspruchung (Item 4,5,26,28,41,42)	6	07-42	7,3	Kreis-Regioebene: 3,8 Bundesebene-International: 3,5
2.	Konzentration	9	09-54	16,7	Kreis-Regioebene: 3,9 Bundesebene-International: 4,1
	a) Abschirmung wettkampfinterner Reize (Item 12,20,32,47,55)	5	05-30	8	Kreis-Regioebene: 4,4 Bundesebene-International: 4,5
	b) Abschirmung wettkampffexterner Reize (Item 2,45,48,48)	4	04-24	8,7	Kreis-Regioebene: 3,7 Bundesebene-International: 3,9
3.	Stressbewältigung (Item 8,13,15,18,19,37,39,44,50)	9	09-54	7,6	Kreis-Regioebene: 4,3 Bundesebene-International: 4,3
4.	Selbstwirksamkeit (Item 19,25,30,38,40,49,56)	7	07-42	8,6	Kreis-Regioebene: 4,0 Bundesebene-International: 3,8
5.	Leistungshandlung	10	10-60	16,4	Kreis-Regioebene: 4,5 Bundesebene-International: 4,0
	a) Leistungsmotivation (Item 17,24,29,33,53)	5	05-30	7,8	Kreis-Regioebene: 4,7 Bundesebene-International: 4,7
	b) Zielsetzung (Item 9,35,43,46,57)	5	05-30	8,5	Kreis-Regioebene: 4,2 Bundesebene-International: 4,1
6.	Selbstvertrauen	10	10-60	17,7	Kreis-Regioebene: 4,1 Bundesebene-International: 4,3
	a) Selbstwert (Item 7,14,22,54)	4	04-24	9,4	Kreis-Regioebene: 4,6 Bundesebene-International: 4,5
	b) Umgang mit Bedrohung/Selbstzweifel (Item 3,21,23,36,51,52)	6	06-36	8,3	Kreis-Regioebene: 4,1 Bundesebene-International: 4,3
7.	Coachability (Item 6,11,16,27,31,34)	6	06-36	8,4	Kreis-Regioebene: 4,6 Bundesebene-International: 4,5
8.	Teamfähigkeit	10	10-60	17,4	Kreis-Regioebene: 4,1 Bundesebene-International: 4,1
	a) sozial orientiert (Item 59,60,61,62,63)	5	05-30	9,2	Kreis-Regioebene: 4,1 Bundesebene-International: 4,1
	b) aufgabenorientiert (Item 64,65,66,67,68)	5	05-30	8,2	Kreis-Regioebene: 4,1 Bundesebene-International: 4,1

Grafik 2: Kritische (Spiel-)Situationen

kritische Situationen									
I.	Leistung - Eigene (Item 5,8,12,19,30,37,39,44,47,52)	10	10-60	7,6	Kreis-Regioebene: 3,8 Bundesebene-International: 3,8				
II.	Leistung - Schiedsrichter (Item 4,10,18,20)	4	04-24	7,2	Kreis-Regioebene: 3,7 Bundesebene-International: 3,9				
III.	Leistung - Gegner (Item 15,25,41,49,55,56)	6	06-36	8,5	Kreis-Regioebene: 4,3 Bundesebene-International: 4,2				
IV.	Fairness - Gegner (Item 13,26)	2	02-12	6,7	Kreis-Regioebene: 3,2 Bundesebene-International: 3,5				
V.	Fairness - Zuschauer (Item 2,13,45,48,58)	5	05-30	8,6	Kreis-Regioebene: 4,1 Bundesebene-International: 4,4				
VI.	Umwelt (Item 17,28,42)	3	03-18	7,5	Kreis-Regioebene: 4,0 Bundesebene-International: 3,5				

Tabelle 1: Normbereiche der Leistungskomponenten

Emotionale Beanspruchung	2,8-4,1
Konzentration	3,2-4,2
Abschirmung wettkampfinterner Reize	2,8-4,2
Abschirmung wettkampfexterner Reize	3,2-4,7
Stressbewältigung	3,0-4,2
Selbstwirksamkeit	3,3-4,7
Leistungshandlung	3,2-4,6
Leistungsmotivation	3,0-4,6
Zielsetzung	3,2-4,9
Selbstvertrauen	3,3-4,5
Selbstwert	3,3-4,7
Umgang mit Bedrohung/Selbstzweifel	3,2-4,6
Coachability	3,3-4,8
Teamfähigkeit	3,4-4,9
sozial orientierte Teamfähigkeit	3,3-5,2
aufgabenorientierte Teamfähigkeit	3,4-4,9

Tabelle 2: Normbereiche der kritischen (Spiel-)Situationen

Leistung - Eigene:	2,9-4,1
Leistung - Schiedsrichter:	2,9-4,2
Leistung - Gegner:	3,3-4,5
Fairness - Gegner:	2,5-4,1
Fairness - Zuschauer:	3,2-4,6
Umwelt	2,7-4,3

Tabelle 3: Normbereiche der positionsspezifischen Leistungskomponenten

	EB	interne Reize	externe Reize	SB	SW	LM	ZS	SW	B/S	C	soziale Teamfähigkeit	aufgabenorientierte Teamfähigkeit
Torhüter	3,0-4,5	3,2-4,2	3,25-5,25	3,22-4,44	3,86-5,0	1,80-5,0	3,4-4,6	4,25-5,0	2,67-5,5	3,67-5,5	4,0-4,8	3,6-5,0
Abwehr	2,83-5,0	3,2-5,4	2,0-5,5	2,22-5,0	3,57-4,71	2,6-5,6	2,8-5,2	4,0-5,50	3,0-5,33	3,67-5,0	3,0-6,0	3,8-4,6
Mittelfeld	2,83-4,0	2,8-5,4	4,0-5,5	2,78-4,22	3,43-5,43	3,0-5,2	3,2-5,6	4,5-5,25	3,67-5,33	3,33-4,83	3,0-6,0	3,8-4,0
Sturm	2,83-3,5	4,2-4,8	4,0-4,5	3,56-4,56	3,75-4,57	1,8-5,6	4,1-5,0	4,25-5,0	4,33-4,5	3,67-4,0	4,2-5,0	3,2-5,0

Tabelle 4: Normbereiche der positionsspezifischen kritischen (Spiel-)Situationen

:	Leistung-Eigene	Leistung-Schiedsrichter	Leistung-Gegner	Fairness-Gegner	Fairness-Zuschauer	Umwelt
Torhüter	3,4-4,1	3,0-4,25	3,67-4,7	2,0-4,5	3,4-5,0	3,0-4,33
Abwehr	3,3-5,0	3,0-4,5	3,7-4,8	2,5-4,5	2,4-5,2	3,33-4,33
Mittelfeld	2,7-4,1	3,75-4,5	3,2-5,0	2,5-4,5	4,2-5,2	2,0-4,67
Sturm	3,3-4,5	2,25-5,0	4,2-4,5	3,5-4,5	4,2-4,6	3,33-4,33

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit

**„Bachelorarbeit von Kristina Kober zum Thema „Physische
Anforderungen im Frauenfußball“**

selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Die Stellen der Arbeit, einschließlich der Abbildungen, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall kenntlich gemacht und die Herkunft nachgewiesen.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen und wurde auch noch nicht veröffentlicht.

St. Leon-Rot, 31.01.2012

Unterschrift Kristina Kober